

young alligators



Nachwuchskonzept des Höchstadter Eishockeyclub 1993 e.V.

Jugendabteilung: Young Alligators des HEC

Inhaltsverzeichnis

1. Ziel des Nachwuchskonzeptes
2. Entstehung des Nachwuchskonzeptes
3. Anwendung des Nachwuchskonzeptes in den einzelnen Altersklassen
 - 3.1 Lauffernschule und U7
 - 3.2 U9
 - 3.3 U11
 - 3.4 U13
 - 3.5 U15
 - 3.6 U17
 - 3.7 U20
4. Nachwuchsgewinnung
5. Rolle der Eltern
6. Fazit



1. Ziel des Nachwuchskonzeptes

Der Höchstadter Eishockeyclub 1993 e.V. hat sich dazu entschlossen, ein einheitliches Nachwuchskonzept einzuführen. Das Programm beinhaltet die Organisation verschiedener Veranstaltungen zur Nachwuchsgewinnung sowie die Sicherstellung der Teilnahme verschiedener Altersklassen am Spielbetrieb.

Durch die Implementierung des Nachwuchskonzeptes können zudem die Kriterien des "5-Sterne-Programm des Deutschen Eishockey-Bundes (DEB)" erfüllt werden. Dadurch wird auch langfristig der Spielbetrieb der Seniorenmannschaft in der Spielklasse der Oberliga gesichert.

Das primäre Ziel des Nachwuchskonzeptes besteht darin, die Spielerinnen und Spieler durch eine strukturierte Nachwuchsförderung bestmöglich zu unterstützen und dem Verein somit eine nachhaltige Zukunft zu gewährleisten.

Konkret sind dazu folgende Maßnahmen und nächste Schritte geplant:

In der Lauflernschule und U7 wird die Basis gelegt. Hier werden Grundlagen vermittelt, auf die dann in den höheren Jahrgangsstufen aufgebaut wird. Gerade in diesen Gruppen wird sich verstärkt auf das Recruiting neuer Spielerinnen und Spieler konzentriert.

In der U11 soll binnen der nächsten 2 Jahre die Meldeklasse A erreicht werden.

Mit der U13 soll binnen der nächsten 2 Jahre die Bayernliga erreicht werden. Bis dahin werden Talente über Förderlizenzvereinbarungen in Bayernligamannschaften gefördert.

Ebenso in der U15 ist die Bayernliga das Ziel. Dies sollte in den nächsten 4 Jahren erreicht werden. Bis dahin werden Talente über Förderlizenzvereinbarungen in Bayernligamannschaften gefördert.

Die U17 spielt in der Landesliga. Talente werden in Division1-Mannschaften abgegeben, um sie bestmöglich zu fördern und nach Ausbildung in unsere Oberligamannschaft zu integrieren.

Zudem ist es vorgesehen wieder eine U20 in der Landesliga zu etablieren, binnen einem Zeithorizont von 2 bis 3 Jahren. Talente werden in DNL1-Mannschaften abgegeben, um sie bestmöglich zu fördern und nach Ausbildung in unsere Oberligamannschaft zu integrieren.

Langfristiges Ziel ist es Spieler aus dem Höchstadter Nachwuchs in die Oberligamannschaft zu integrieren.

2. Entstehung des Nachwuchskonzeptes

Der Vergleich der heutigen Eishockeyspieler mit denen der 1950er oder sogar der 1990er Jahre zeigt deutliche Unterschiede. Bahnbrechende technologische Fortschritte wie die Einführung von Carbonmaterialien und ein verändertes Bewusstsein für körperliche Fitness sind zwei wesentliche Faktoren für den Fortschritt, den das Eishockey seit der Jahrtausendwende erlebt hat. Das Niveau, auf dem grundlegende Fähigkeiten wie Schlittschuhlaufen, Passen oder Schießen ausgeführt werden, ist wesentlich höher geworden. Im Zuge des wachsenden Bewusstseins für die Bedeutung einer hochwertigen Ausbildung der technischen Fähigkeiten wurde in Kanada das Programm 'Long Term Player Development' (LTPD) entwickelt. Das LTPD als langfristiges Spielerentwicklungsprogramm zielt darauf ab, Eishockeyspieler von Anfang an gezielt zu fördern und sie bis zum Ende ihrer Ausbildung auf ihr bestmögliches Niveau zu bringen. Ob ein Spieler letztendlich einen Profivertrag erhält oder in der Hobby-Liga spielt, hängt von seinen persönlichen Voraussetzungen ab. Das LTPD soll sicherstellen, dass alle Spieler die gleichen Möglichkeiten haben, ihre spielerischen Fähigkeiten maximal zu entwickeln. Es ist in verschiedene Altersklassen unterteilt und umfasst zwei Hauptbereiche: Long Term Skill Development (LTSD) und Long Term Athletic Development (LTAD). Der LTSD konzentriert sich auf die technische Ausbildung, während der LTAD den athletischen Entwicklungsbereich abdeckt. Beide Bereiche sind wichtig für die sportliche Entwicklung eines Spielers, wobei der athletische Bereich als limitierender Faktor wirken kann, wenn er vernachlässigt wird. Es ist entscheidend, sowohl den technischen als auch den athletischen Bereich zu fördern, um das volle Potential eines Spielers auszuschöpfen.

In Anlehnung an das LTPD formuliert der DEB sinngemäß folgendes zur stufenweisen Spielerentwicklung im Kinder- und Jugendalter¹: Die Einteilung ausschließlich nach Altersklassen ist für eine langfristige Spielerentwicklung nicht sinnvoll, da die körperlichen und motorischen Unterschiede zu groß sein können. Besonders in den unteren Altersstufen können Kinder bis zu drei Jahre in ihrer Entwicklung auseinanderliegen, was ein sehr individuelles Training erfordert. Auch der unterschiedliche Entwicklungsverlauf von Mädchen und Jungen muss berücksichtigt werden.

¹ [Phasen der Spielerausbildung - DEB RTK \(deb-rtk.de\)](http://deb-rtk.de)

Altersstufe	Frühes Kindesalter	Mittleres/spätes Kindesalter	Jugendalter	Erwachsenenalter
Kalendarisches Alter (Jahre) ♂	2 – 4	5 – 11	12 – 20	21+
Kalendarisches Alter (Jahre) ♀	2 – 4	5 – 9	10 – 19	20+
Reifungsphase	Präpubertär (prä PHV)		PHV	Postpubertär (post PHV)
Körperliche Entwicklung	EBF	EBF	EBF	EBF
	SSF	SSF	SSF	SSF
	Beweglichkeit	Beweglichkeit		Beweglichkeit
	Gewandtheit	Gewandtheit		Gewandtheit
	Schnelligkeit	Schnelligkeit		Schnelligkeit
	Schnellkraft	Schnellkraft		Schnellkraft
	Kraft*	Kraft*		Kraft*
		Hypertrophie		Hypertrophie Hypertrophie Hypertrophie
	Ausdauer und Stoffwechselzustand	Ausdauer und Stoffwechselzustand		Ausdauer und Stoffwechselzustand Ausdauer und Stoffwechselzustand

PHV: Peak-Height-Velocity (Zeitpunkt des Eintritts in den Wachstumsschub)
 EBF: Elementare Bewegungsfertigkeiten
 SSF: Sportspezifische Fertigkeiten
 *: Kraftausdauer und Maximalkraft

Hinweise zum Modell: Die unterschiedliche Größe der Begriffe verdeutlicht die Gewichtung. Eine größere (gefettete) Schrift zeigt eine entsprechend höhere Gewichtung an. Die Schattierungen kennzeichnen eine unterschiedliche Gewichtung in den differenzierten Reifungsphasen (prä PHV, PHV, post PHV).

Graphik 1 - Quelle: <https://www.deb-rtk.de/einfuehrung/phasen-der-spielerausbildung>, 25.06.2024

Die Zuordnung der Altersklassen zu den fünf Ausbildungsstufen dient lediglich als Orientierungshilfe für Trainer. Sie soll sicherstellen, dass Training und Spiele alters- und entwicklungsgerecht durchgeführt werden, indem die Inhalte an den jeweiligen Entwicklungsstand der motorischen Fähigkeiten und das Potenzial der Spielfähigkeit jedes Spielers angepasst werden. Dadurch wird eine einseitige, wettkampforientierte Spezialisierung vermieden, ein langfristiger und stabiler Leistungsaufbau ermöglicht und die Bindung von Kindern und Jugendlichen an die Sportart gefördert.



Graphik 2 - Quelle: <https://www.deb-rtk.de/einfuehrung/phasen-der-spielerausbildung>, 25.06.2024

Die Übergänge zwischen den Trainingsstufen sollten fließend sein, wobei der Fokus auf der vollständigen Vermittlung der Inhalte jeder Stufe liegt. Wenn die Ausbildungsinhalte nicht umfassend gelehrt werden, entstehen deutliche Defizite in den folgenden Stufen. Daher ist das kalendarische Alter hauptsächlich für die Wettkampfstruktur relevant. Zum Beispiel bedeutet es nicht, dass ein 16-jähriger Spieler automatisch die Ausbildungsziele des Aufbautrainings 2 verfolgt.

Es gibt auch Spät- und Quereinsteiger mit unterschiedlichen Voraussetzungen. Nicht alle Spieler beginnen ihre Karriere in der „Basisschulung“ oder im „Grundlagentraining“. Deshalb müssen die Trainingsinhalte differenziert werden, um diesen Spielern in fortgeschrittenen Stufen angemessene Reize zu bieten. Die Ausbildungsziele früherer Stufen können bei allen Spielern wiederholt werden, bei Spät- und Quereinsteigern ist dies jedoch besonders wichtig.

3. Anwendung des Nachwuchskonzeptes in den einzelnen Altersklassen

Das Nachwuchstraining des HEC orientiert sich an der organisatorischen sowie inhaltlichen Struktur des von der Richtlinien-Treue-Kommission des Deutschen Eishockey-Bunds (DEB) vorgeschlagenen Einteilung nach Spiel- und Altersklassen sowie Ausbildungsbausteinen. Das Nachwuchskonzept umfasst Informationen zu jeder Altersklasse und empfohlene Handlungsanweisungen, um optimale Förderungsbedingungen für alle Athleten zu schaffen.

3.1. Lauflernschule und U7

Alter: alle Anfänger, jeder, der noch nicht die Grundfähigkeiten beherrscht

Stufe: „Kennenlernen“

In dieser Altersgruppe liegt der Fokus auf der Förderung der physischen Beweglichkeit. Es gilt, grundlegende Bewegungsfähigkeiten wie das Schlittschuhlaufen oder die Stocktechnik spielerisch zu vermitteln und das Gefühl für die Bewegungsabläufe zu stärken. Besonders wichtig ist es, dass die Kinder sicheres Schlittschuhlaufen erlernen. Zudem soll durch spielerische Aktivitäten und Spaß das Interesse am Eishockeysport geweckt werden, um langfristig Nachwuchsspieler für den Verein zu gewinnen.

Die "STS"-Methode, also Spielen-Trainieren-Spielen, bietet klare Richtlinien:

- 1. Stand vor Bewegung:** Zuerst sollten die Kinder die Technik im Stand beherrschen, bevor sie sich in Bewegung setzen.
- 2. Langsam zuerst, dann schnell:** Übungen beginnen langsam und steigern sich nach wiederholtem Üben in Tempo und Sicherheit.
- 3. Schritt für Schritt:** Übungen bauen schrittweise aufeinander auf, zum Beispiel: Aufstehen, Gleiten, Balance, Bremsen. Um ein strukturiertes und individuell angepasstes Training zu ermöglichen, ist es wichtig, dass die Kinder in verschiedene Leistungsgruppen eingeteilt werden und die Eisfläche entsprechend aufgeteilt wird.

Um eine optimale Förderung sicherzustellen, sollten die Kinder in folgende Leistungsgruppen eingeteilt werden:

Gruppe 1:

Hier sind alle Kinder vertreten, die neu sind oder zum ersten Mal auf dem Eis stehen. Die Trainingsziele konzentrieren sich auf die grundlegenden Fähigkeiten. Zurückhaltende Kinder dürfen mit einem Elternteil aufs Eis. Die Trainerinnen und Trainer schaffen jedoch schnell, die Kinder auch ohne Eltern ins Training abzuholen. Der Spaß auf dem Eis steht im Vordergrund.

Gruppe 2:

Diese Gruppe besteht aus Kindern, die die Ziele der Gruppe 1 erreicht haben, also sicher ohne Stützhilfen fahren können oder bereits erste Schritte unternommen haben.

Gruppe 3:

Kinder in dieser Gruppe sollten die Ziele der Gruppe 2 beherrschen und weitere technische Schlittschuhlauftechniken erlernen, die ein gutes Gleichgewicht erfordern.

Gruppe 4 = Eishockey-Anfänger und U7:

Dies ist die letzte Stufe der Entwicklung in der Lauflernschule. Kinder, die Gruppe 3 abgeschlossen haben, können hier erste eishockeyspezifische Erfahrungen sammeln. Dazu gehört auch der Umgang mit dem Eishockeyschläger und das Erlernen grundlegender Techniken wie Stickhandling, Passen und Schießen.

Um einen nahtlosen Übergang zwischen den Gruppen zu gewährleisten, werden die Ziele jeder Gruppe monatlich überprüft, um eine kontinuierliche und optimale Förderung sicherzustellen.

Saisonplanung:

- Sommertraining, 1x pro Woche, z.B. in Turnhalle (in den Monaten Mai bis Juli): Unihockey & Turnen
- Lauflernschule, 2x pro Woche 60 Minuten in den Monaten September bis März

Trainingsschwerpunkte:

Im Training liegt der Fokus ausschließlich auf den technischen Grundlagen. Das Erlernen der grundlegenden Schlittschuh- und Stocktechniken erfordert zahlreiche Wiederholungen und Korrekturen. Die Trainer sollten besonders darauf achten, dass die Techniken präzise ausgeführt werden, da das Korrigieren zwar immer möglich ist, aber dem Spieler Zeit kostet, die er für andere Fähigkeiten benötigt.

Grundlagen

- **Schlägereigenschaften (U7)**
- **Schlägergriff (U7)**
- **Grundposition**

Schlittschuhtechnik

- **Grundposition**
- **Vortrieb aus der Grundposition**
- **Gewichtsverlagerung**
- **Abstoßen**
- **Vorwärts laufen**
- **Kantenkontrolle**
- **Kantenwechsel**
- **Canadier Bogen**
- **Übersetzen**
- **Rückwärts laufen**
- **Hockey Stopp**

Off-Ice Training (U7)

- **verschiedene Spielformen (Handball, Völkerball, Basketball, Floorball)**

Die Ziele anhand der jeweiligen Lerngruppe:

Gruppe 1:

Krabbeln auf dem Eis

Aufstehen aus verschiedenen Positionen

1. Schrittversuche

Balance beidbeinig

Grundposition (Hocke)

Gruppe 2:

Grundposition in Bewegung

Balance einbeinig

Gleiten vorwärts (beidbeinig, einbeinig)

Gewichtsverlagerung

Step & Plant

Gruppe 3:

Starten und Stoppen

(T-Start, Schneepflug)

Rollern

Eierlauf

RW-Gleiten

Drehen 180° (vw-rw-vw)

Gruppe 4 = Eishockey-Anfänger und U7:

C-Cuts

Stride (langer Schritt)

Hockey Stopp

Drehen 360°

optimale Schlägerlänge / -haltung

Puckkontrolle (Stand)

Puckkontrolle (Bewegung)

Passen und Schießen (Stand)

3.2. U9

Alter: bis zum Alter von 8 Jahren

Stufe: „Grundfähigkeiten“

Die Altersgruppe bis zu 8 Jahren wird oft unterschätzt, obwohl der Lernfortschritt in diesem Alter enorm ist. Mit Geduld und regelmäßigen Wiederholungen können hier die Grundlagen des Eishockeys sehr schnell erlernt werden. Besonderes Augenmerk der Trainer sollte auf die präzise Ausführung der Techniken gelegt werden, um keine technischen Defizite von Anfang an entstehen zu lassen. In dieser Altersklasse liegt der Schwerpunkt vor allem auf den Bewegungsabläufen und den technischen Fertigkeiten. Es werden grundlegende Bewegungsfähigkeiten wie Rennen, Springen, Drehen und Werfen sowohl Off-Ice als auch On-Ice trainiert. Zusätzlich sollen die Kinder erste individuelle Fähigkeiten wie Körpertäuschungen erlernen. Im Verlauf der Saison erhalten sie auch einen Einblick in teamtaktische Maßnahmen wie die "Net-Zone". Koordinationsübungen und Stickhandling mit der Holzkugel sind ebenfalls wichtige Bestandteile der Technikausbildung außerhalb des Eises. Darüber hinaus sollen die Kinder erste Erfahrungen in Bezug auf Fairness, Disziplin und Teamgeist sammeln, wobei diese Werte auch von Eltern, Trainern und Betreuern vorgelebt werden sollten. Bei Fehlverhalten ist es wichtig, die betroffene Person darüber aufzuklären, um das Bewusstsein für diese Werte zu stärken.

Trainingsmethodik:

Die "STS"-Methode, also Spielen-Trainieren-Spielen, bietet klare Richtlinien:

- Achte auf die Intensität deines Trainings! "There can be no learning, if a player is tired."
- Beginne mit einfachen Übungen und steigere langsam die Schwierigkeit.
- Starte mit bekannten Techniken und führe dann zu neuen, unbekanntem Herausforderungen.
- Übergang vom Stand in die Bewegung.

Eine saubere Planung und Organisation des Trainings ist entscheidend:

1. Setze maximal zwei Schwerpunkte pro Training, z.B. Schlittschuhlaufen und Stocktechnik.
2. Organisiere das Training sorgfältig, plane den zeitlichen Ablauf, die Helfer, die Gruppeneinteilung, die Übungen und die benötigten Hilfsmittel.
3. Schaffe einen "roten Faden" im Training, um den Kindern eine vertraute Umgebung und Abläufe zu bieten, was Ruhe und Sicherheit fördert. Beispiel für die Struktur eines Trainings:
 - Aufwärmphase: Spiel zur Wiederholung bereits gelernter Techniken.
 - Hauptteil: Stationstraining mit Schwerpunktübungen.
 - Abschluss: Abschlussspiel mit gezielter Überprüfung der geübten Techniken.

Saisonplanung:

- **Sommertraining, 2x pro Woche (Monate Mai bis Juli)**
Bewegungslehre (Turnparcours, Bälle werfen & fangen, Rennen, Armbewegungen) Stickhandling (Grundfertigkeiten mit Holzkugel erarbeiten, wiederholen)
Sprinttraining (ganz wichtig → Entwicklung der schnellen Muskelfasern)
- **Eistraining, 3 Stunden pro Woche und bereits erster Spielbetrieb (Monate September bis März)**

Trainingsschwerpunkte U9:

Grundlagen

- **Schlägereigenschaften**
- **Schlägergriff**
- **Grundposition**

Schlittschuhtechnik

- **Grundposition**
- **Vortrieb aus der Grundposition**
- **Gewichtsverlagerung**
- **Abstoßen**
- **Vorwärts laufen**
- **Kantenkontrolle**
- **Kantenwechsel**
- **Canadier Bogen**
- **Übersetzen**
- **Rückwärts laufen**
- **Rückwärts übersetzen**
- **Transition-Skate**
- **Hip-Opener**
- **Hockey Stopp**

Stickhandling

- **Mischen kurz vorne, seitlich (Vorhand, Rückhand)**
- **Mischen weit vorne, seitlich**
- **Ziehen vorne (rechts, links)**
- **Ziehen seitlich (vor, zurück)**

Moves

- **Front-Fake**
- **Double-Front-Fake**
- **Side-Fake**
- **Toe Drag**
- **Under-the-Stick**
- **Spin-O-Rama**

Passen

- **Gezogener Pass Vorhand (im Stand und im Lauf)**
- **Gezogener Pass Rückhand (im Stand und im Lauf)**

Schießen

- **Gezogener Schuss mit Gewichtsverlagerung (Vorhand und Rückhand)**

Zweikampf defensiv

- **Schläger ist wichtigstes Werkzeug**
- **Anwinkeln**
- **Gap Control**

Zweikampf offensiv

- **Puck abschirmen**
- **Moves**
- **Forecheck**

Off-Ice Training

- **ABC Lauf**
- **Dynamisches Dehnen**
- **Ballschule**
- **Eigenkörpergewicht-Übungen (Liegestützen, Squats, Pull-ups, Sit-ups)**
- **Haltegymnastik**
- **Einführung in Springen und Landen**
- **verschiedene Spielformen (Handball, Völkerball, Basketball, Floorball)**
- **Sprinten**
- **Stickhandling mit Puck und Kugel**
- **Schießen auf der Schussanlage**

3.3. U11

Alter: bis zum Alter von 10 Jahren

Stufe: „Learning to play“

In dieser Altersgruppe, die den Beginn des wichtigsten Zeitfensters (9-12 Jahre) in der Entwicklung der motorischen und individuellen technischen Fähigkeiten eines Kindes markiert, liegt der Fokus darauf, dass die Technik gezielter und präziser angewendet wird. Dadurch wird der Werkzeugkasten (Skill Set) eines Spielers erheblich erweitert. Die Kinder beginnen nun auch, erste erlernte Fähigkeiten aus dem Training im Spiel umzusetzen. Das absolute Ziel sollte es hier sein, die Meilensteine (Kernfähigkeiten) aus der aktuellen und den vorherigen Altersgruppen zu erreichen.

Trainingsmethodik:

Die "STS"-Methode (Spielen-Trainieren-Spielen) betont insbesondere die Bedeutung des Freiraums für die Kinder, um ihr 'kreatives Denken' zu entwickeln. Dies wird durch freies Spiel oder das Experimentieren mit verschiedenen Techniken ermöglicht, zum Beispiel durch Kleinfeldspiele und Chaos-Parcours. Zusätzlich sollte in dieser Phase mit einem spezifizierten Torwarttraining begonnen werden, um die Grundtechniken schneller zu erlernen. Der Fokus des Trainings verschiebt sich zunehmend auf individuelle, gruppentaktische und strategische Fertigkeiten.

Saisonplanung:

- Sommertraining, 2x 75 Minuten pro Woche (Monate Mai bis Juli)
Bewegungslehre (Turnparcours, Bälle werfen & fangen, Rennen, Armbewegungen)
Stickhandling (Grundfertigkeiten mit Holzkugel erarbeiten, wiederholen)
Sprinttraining (ganz wichtig → Entwicklung der schnellen Muskelfasern)
- Eistraining, 3 Stunden pro Woche (Monate September bis März)
Durchführung der Übungen zum DEB-Abzeichen

Trainingsschwerpunkte U11:

Grundlagen

- **Schlägereigenschaften**
- **Schlägergriff**
- **Grundposition**

Schlittschuhtechnik

- **Grundposition**
- **Vortrieb aus der Grundposition**
- **Gewichtsverlagerung**
- **Abstoßen**
- **Vorwärts laufen**
- **Kantenkontrolle**
- **Kantenwechsel**
- **Canadier Bogen**
- **Übersetzen**
- **Rückwärts laufen**
- **Rückwärts übersetzen**
- **Transition-Skate**
- **Hip-Opener**
- **Hockey Stopp**

Stickhandling

- **Mischen kurz vorne, seitlich (Vorhand, Rückhand)**
- **Mischen weit vorne, seitlich**
- **Ziehen vorne (rechts, links)**
- **Ziehen seitlich (vor, zurück)**

Moves

- **Front-Fake**
- **Double-Front-Fake**
- **Side-Fake**
- **Toe Drag**
- **Under-the-Stick**
- **Spin-O-Rama**

Passen

- **Gezogener Pass Vorhand (im Stand und im Lauf)**
- **Gezogener Pass Rückhand (im Stand und im Lauf)**

Schießen

- **Gezogener Schuss mit Gewichtsverlagerung (Vorhand und Rückhand)**

Zweikampf defensiv

- **Schläger ist wichtigstes Werkzeug**
- **Anwinkeln**
- **Gap Control**

Zweikampf offensiv

- **Puck abschirmen**
- **Moves**
- **Forecheck**

Off-Ice Training

- **ABC Lauf**
- **Dynamisches Dehnen**
- **Ballschule**
- **Eigenkörpergewicht-Übungen (Liegestützen, Squats, Pull-ups, Sit-ups)**
- **Haltegymnastik**
- **Einführung in Springen und Landen**
- **verschiedene Spielformen (Handball, Völkerball, Basketball, Floorball)**
- **Sprinten**
- **Stickhandling mit Puck und Kugel**
- **Schießen auf der Schussanlage**

3.4. U13

Alter: bis zum Alter von 12 Jahren

Stufe: „Learning to train“

Auch in dieser Altersgruppe bleibt die Entwicklung motorischer und individueller technischer Fähigkeiten von großer Bedeutung. Durch gezielte und präzise Anwendung der Technik wird der Werkzeugkasten eines Spielers weiter ausgebaut. Der physische Fortschritt im Vergleich zur Altersklasse 'Bambini' sollte keine Hürde darstellen, sondern die Grundfähigkeiten müssen entsprechend dem physischen Potenzial angepasst und gefördert werden, einschließlich erhöhter Aufnahme- und Belastungsfähigkeit sowie höherer Grundschnelligkeit. Besonders wichtig ist die Entwicklung sozialer Aktivitäten in der Gruppe. Die Kinder nehmen hier erstmals bewusst den gemeinsamen 'Teamgedanken' wahr. Die Eltern sollten auch über private Faktoren informiert werden, die die Leistung ihrer Kinder beeinflussen können, wie Ernährung, schulische Belange und Teilnahme am Training. Die Förderung der koordinativen und motorischen Fähigkeiten bleibt ein Schwerpunkt der Ausbildung. Die Kinder sollen ihre individuellen Fähigkeiten erstmals auf dem Großfeld anwenden und durch gezielte teamtaktische Maßnahmen lernen, welches Verhalten und welche Fähigkeiten eines Einzelnen nötig sind, um gemeinsam als Team oder Gruppe erfolgreich zu sein.

Trainingsmethodik:

Wie bereits in den vorherigen Altersgruppen sollten die grundlegenden Methodiktechniken berücksichtigt werden. Ebenso ist es wichtig, dass Trainer hier darauf achten, das kreative Denken der Spieler zu fördern, beispielsweise durch Chaosläufe und Cross-Ice-Spiele.

Saisonplanung:

- Sommertraining, 4 Stunden pro Woche (Monate Mai bis Juli)
Bewegungslehre (Turnparcours, Bälle werfen & fangen, Rennen, Armbewegungen)
Stickhandling (Grundfertigkeiten mit Holzkugel erarbeiten, wiederholen)
Beweglichkeitstraining (aktives dynamisches Stretching)
- Eistraining, 4 Stunden pro Woche + 90 Minuten Off-Ice-Training pro Woche (Monate September bis März), wobei das Off-Ice-Training Athletiktraining, Aufwärmprogramm vor dem Eistraining, Trockentraining vor oder nach dem Eistraining umfasst

Trainingsschwerpunkte U13:

Grundlagen

- **Schlägereigenschaften**
- **Schlägergriff**
- **Grundposition**

Schlittschuhtechnik

- **Grundposition**
- **Vortrieb aus der Grundposition**
- **Gewichtsverlagerung**
- **Abstoßen**
- **Vorwärts laufen**
- **Kantenkontrolle**
- **Kantenwechsel**
- **Canadier Bogen**
- **Übersetzen**
- **Rückwärts laufen**
- **Rückwärts übersetzen**
- **Transition-Skate**
- **Hip-Opener**
- **Hockey Stopp**

Stickhandling

- **Mischen kurz vorne, seitlich (Vorhand, Rückhand)**
- **Mischen weit vorne, seitlich**
- **Ziehen vorne (rechts, links)**
- **Ziehen seitlich (vor, zurück)**

Moves

- **Front-Fake**
- **Double-Front-Fake**
- **Side-Fake**
- **Toe Drag**
- **Under-the-Stick**
- **Spin-O-Rama**

Passen

- **Gezogener Pass Vorhand (im Stand und im Lauf)**
- **Gezogener Pass Rückhand (im Stand und im Lauf)**
- **Push-Pull-Pass (Vorhand, Rückhand im Stand und aus der Bewegung)**
- **Flip-Pass (Vorhand, Rückhand im Stand und aus der Bewegung)**

Schießen

- **Gezogener Schuss mit Gewichtsverlagerung (Vorhand und Rückhand)**
- **Handgelenkschuss**
- **Zweikontaktschuss**
- **Flexschuss**
- **Schlagschuss**

Zweikampf defensiv

- **Schläger ist wichtigstes Werkzeug**
- **Anwinkeln**
- **Gap Control**
- **Body Check**
- **Stick-to-Puck**
- **Steuern, anwinkeln und abdrängen**
- **Bandenkontrolle, Gegner vom Puck trennen**

Zweikampf offensiv

- **Puck abschirmen**
- **Moves**
- **Forecheck**
- **Aufbau mit und ohne Gegendruck**

3 Zonen

- **Offensive Zone**
- **Neutrale Zone**
- **Defensive Zone**

Einführung von

- **Überzahl**
- **Unterzahl**

Off-Ice Training

- **ABC Lauf**
- **Dynamisches Dehnen**
- **Ballschule**
- **Eigenkörpergewicht-Übungen (Liegestützen, Squats, Pull-ups, Sit-ups)**
- **Haltegymnastik**
- **Einführung in Springen und Landen**
- **verschiedene Spielformen (Handball, Völkerball, Basketball, Floorball)**
- **Sprinten**
- **Stickhandling mit Puck und Kugel**
- **Schießen auf der Schussanlage**
- **Einführung in das Langhantel Training**
- **Einführung in das Krafttraining mit Gewichten**

3.5. U15

Alter: bis zum Alter von 14 Jahren

Stufe: „Training to train“

An diesem Punkt beginnt die Phase, in der spezifische Eishockeyfähigkeiten entwickelt werden. Athletik, Technik und Taktik sollten gezielt auf die Anforderungen der Sportart Eishockey ausgerichtet sein. Die Kinder sollten sich nun für eine Sportart entscheiden und dieser mit vollem Engagement nachgehen. Ein wesentlicher Aspekt in dieser Altersklasse ist auch der Beginn der Pubertät, wobei jedes Kind sich unterschiedlich schnell entwickelt, was zu großen Unterschieden in der physischen und psychischen Reife führen kann. Der Trainer sollte sicherstellen, dass diese Unterschiede kein Problem darstellen und von den Kindern nicht gegeneinander ausgespielt werden. Er sollte die "kleineren/jüngeren" Spieler ermutigen und die "weiter entwickelten" Kinder unterstützen. Die Entwicklung psychologischer Attribute ist ebenfalls ein zentraler Schwerpunkt in dieser Altersgruppe. Dazu gehört das Verständnis für die Bedeutung und die positiven Auswirkungen von Konzentration, Visualisierung, Erholung und Fokussierung. Im eishockeyspezifischen Bereich liegt der Hauptfokus auf der Optimierung individueller Fähigkeiten in Spielsituationen, wobei spezielle mannschaftstaktische Maßnahmen wie Aufbau, Überzahl, Unterzahl und Forecheck an Bedeutung gewinnen.

Trainingsmethodik:

In der Trainingsmethodik ist es wichtig, dass der Trainer spielähnliche Übungen einbaut, um das Verständnis für bestimmte Spielsituationen zu fördern. Bei der Auswahl taktischer Mittel sollten insbesondere die individuellen Fähigkeiten der Spieler, das Leistungsniveau und der Charakter der Mannschaft berücksichtigt werden.

Saisonplanung:

- Sommertraining, 5 Stunden pro Woche (Monate Mai bis Juli)
Eishockeyspezifisches Athletiktraining (Energie, Geschwindigkeit & Kraftausdauer) Beweglichkeitstraining
Stickhandling
- Eistraining, 4,5 Stunden pro Woche + 2 Stunden Off-Ice-Training pro Woche (Monate September bis März) , wobei das Off-Ice-Training Athletiktraining, Aufwärmprogramm vor dem Eistraining, Trockentraining vor oder nach dem Eistraining umfasst

Trainingsschwerpunkte U15:

Schlittschuhtechnik

- **Kantenkontrolle**
- **Kantenwechsel**
- **Canadier Bogen**
- **Übersetzen**
- **Rückwärts laufen**
- **Rückwärts übersetzen**
- **Transition-Skate**
- **Hip-Opener**
- **Hockey Stopp**
- **Powerskating**

Stickhandling

- **Mischen kurz vorne, seitlich (Vorhand, Rückhand)**
- **Mischen weit vorne, seitlich**
- **Ziehen vorne (rechts, links)**
- **Ziehen seitlich (vor, zurück)**

Moves

- **Front-Fake**
- **Double-Front-Fake**
- **Side-Fake**
- **Toe Drag**
- **Under-the-Stick**
- **Spin-O-Rama**

Passen

- **Gezogener Pass Vorhand (im Stand und im Lauf)**
- **Gezogener Pass Rückhand (im Stand und im Lauf)**
- **Push-Pull-Pass (Vorhand, Rückhand im Stand und aus der Bewegung)**
- **Flip-Pass (Vorhand, Rückhand im Stand und aus der Bewegung)**

Schießen

- **Handgelenkschuss**
- **Zweikontaktschuss**
- **Flexschuss**
- **Schlagschuss**
- **Onetimer**
- **Handgelenk Schuss ansatzlos kurz geschlagen**
- **Schlagschuss**

Zweikampf defensiv

- **Schläger ist wichtigstes Werkzeug**
- **Gap Control**
- **Body Check**
- **Stick-to-Puck**
- **Steuern, anwinkeln und abdrängen**
- **Bandenkontrolle, Gegner vom Puck trennen**

Zweikampf offensiv

- **Puck abschirmen**
- **Moves**
- **Forecheck**
- **Aufbau mit und ohne Gegendruck**

3 Zonen

- **Offensive Zone**
- **Neutrale Zone**
- **Defensive Zone**
- **Taktische Prinzipien Defensive Zone**
- **Taktische Prinzipien Neutrale Zone**
- **Taktische Prinzipien Offensive Zone**
- **Taktische Prinzipien im PP**
- **Taktische Prinzipien im PK**

Off-Ice Training

- **ABC Lauf**
- **Dynamisches Dehnen**
- **Ballschule**
- **Eigenkörpergewicht-Übungen (Liegestützen, Squats, Pull-ups, Sit-ups)**
- **Haltegymnastik**
- **Einführung in Springen und Landen**
- **Verschiedene Spielformen (Handball, Völkerball, Basketball, Floorball)**
- **Sprinten**
- **Stickhandling mit Puck und Kugel**
- **Schießen auf der Schussanlage**
- **Krafttraining mit LH, KB, DB**

3.6. U17

Alter: bis zum Alter von 16 Jahren

Stufe: „Training to train“

In dieser Altersstufe können erhebliche Leistungsunterschiede zwischen den Spielern auftreten, bedingt durch individuelle Fähigkeiten (Skill Set) sowie physische und psychische Faktoren. Viele Jugendliche verlieren die Motivation für den Sport, wenn sich ihr persönliches Umfeld verändert (Freundeskreis, Schule, individuelle Vorlieben). Daher ist es umso wichtiger, durch ein gut funktionierendes Mannschaftsgefüge sicherzustellen, dass sich die Jugendlichen wohl fühlen und sich durch das Gefühl der Gruppenzugehörigkeit an den Sport gebunden fühlen. Ein wichtiges Ziel in dieser Altersklasse ist eine Steigerung der Trainingsintensität. Die Jugendlichen sollen durch anspruchsvolle Übungen auf das jeweils erforderliche Leistungsniveau vorbereitet werden. Sie sollten die Bedeutung bestimmter Vorbereitungsabläufe für Spiele und Trainingseinheiten erkennen und anwenden, insbesondere durch eine angemessene Warm-up- und Cool-down-Routine.

Trainingsmethodik:

Wie bei der U15 liegt der Fokus des Trainings verstärkt auf taktischen Aspekten. Das Training sollte sich ebenfalls an den Spielsituationen und den Erkenntnissen aus früheren Spielen orientieren.

Saisonplanung:

- Sommertraining, 6 Stunden pro Woche (Monate Mai bis Juli)
Athletiktraining (Energie, Geschwindigkeit, Hypertrophie, Schnellkraft)
Beweglichkeitstraining
- Eistraining, 5 Stunden pro Woche incl. Warmup- bzw. Cooldown-Routine + 2,5 Stunden Off-Ice-Training pro Woche (Monate September bis März) , wobei das Off-Ice-Training Athletiktraining, Aufwärmprogramm vor dem Eistraining, Trockentraining vor oder nach dem Eistraining umfasst

Trainingsschwerpunkte U17:

Schlittschuhtechnik

- **Kantenkontrolle**
- **Kantenwechsel**
- **Canadier Bogen**
- **Übersetzen**
- **Rückwärts laufen**
- **Rückwärts übersetzen**
- **Transition-Skate**
- **Hip-Opener**
- **Hockey Stopp**
- **Powerskating**

Stickhandling

- **Mischen kurz vorne, seitlich (Vorhand, Rückhand)**
- **Mischen weit vorne, seitlich**
- **Ziehen vorne (rechts, links)**
- **Ziehen seitlich (vor, zurück)**

Moves

- **Front-Fake**
- **Double-Front-Fake**
- **Side-Fake**
- **Toe Drag**
- **Under-the-Stick**
- **Spin-O-Rama**

Passen

- **Gezogener Pass Vorhand (im Stand und im Lauf)**
- **Gezogener Pass Rückhand (im Stand und im Lauf)**
- **Push-Pull-Pass (Vorhand, Rückhand im Stand und aus der Bewegung)**
- **Flip-Pass (Vorhand, Rückhand im Stand und aus der Bewegung)**

Schießen

- **Handgelenkschuss**
- **Zweikontaktschuss**
- **Flexschuss**
- **Schlagschuss**
- **Onetimer**
- **Handgelenk Schuss ansatzlos kurz geschlagen**
- **Schlagschuss**

Zweikampf defensiv

- Schläger ist wichtigstes Werkzeug
- Gap Control
- Body Check
- Stick-to-Puck
- Steuern, anwinkeln und abdrängen
- Bandenkontrolle, Gegner vom Puck trennen

Zweikampf offensiv

- Puck abschirmen
- Moves
- Forecheck
- Aufbau mit und ohne Gegendruck

3 Zonen

- Offensive Zone (taktische Prinzipien , Cyceln, Screenen)
- Neutrale Zone (taktische Prinzipien, Line rush for, Line rush against, Forecheck, Bully)
- Defensive Zone (taktische Prinzipien , D Zone, Breakout-Bully , Zonen-Deckung)
- Taktische Prinzipien Neutrale Zone
- Taktische Prinzipien Off Zon
- Taktische Prinzipien im PP
- Taktische Prinzipien im PK

Off-Ice Training

- ABC Lauf
- Dynamisches Dehnen
- Ballschule
- Eigenkörpergewicht-Übungen (Liegestützen, Squats, Pull-ups, Sit-ups)
- Haltegymnastik
- Einführung in Springen und Landen
- Verschiedene Spielformen (Handball, Völkerball, Basketball, Floorball)
- Sprinten
- Stickhandling mit Puck und Kugel
- Schießen auf der Schussanlage
- Krafttraining mit LH, KB, DB

Alle aufgeführten Trainingsschwerpunkte U7 bis U17 können um Trainingsaspekte des <https://www.deb-rtk.de/home> ergänzt werden.

3.7. U20 (derzeit nicht vorhanden, Stand Juli 2024)

4. Nachwuchsgewinnung

Zur Sicherstellung der Teilnahme verschiedener Altersklassen am Spielbetrieb gehört auch die Organisation verschiedener Veranstaltungen zur Nachwuchsgewinnung. Insbesondere die Jugendmannschaften der U7, U9 und U11 präsentieren ihr spielerisches Können beispielsweise in Pausenspielen bei Heimspielen der Oberligamannschaft einem breiten Publikum.

Zur Akquise von Nachwuchsspielern jüngsten Alters besucht die Jugendleitung, zum Beispiel zusammen mit Spielern aus U7, U9 oder U11, die regionalen Kindergärten. Zudem wird mit unserem Nachwuchsflyer für die Lauflernschule geworben.

Grundschulklassen nehmen gerne die Einladung zu Spielen der Oberligamannschaft an. Auch Aktionen, wie beispielsweise der Kumpeltag, bringen Kinder, die noch nicht Eishockey spielen, über ihre Freunde und Freundinnen zum Eishockey.

Der Verein veranstaltet jährlich einen Girls Day sowie einen Kids Day als Aktionstage zum Kennenlernen des Eishockeysports. Hinzu kommen weitere Aktionen mit Spielern der Oberligamannschaft und den Lauflernschulkindern. Lauflernschul Kinder werden eingeladen, ihre Freunde und Freundinnen mit zum Training zu bringen. Die Spieler der Oberligamannschaft sind auch bei Eishockeytrainings der jüngsten Mannschaften U7, U9 und U11 vertreten.

Die Veranstaltungen zur Nachwuchsgewinnung finden bevorzugt in den Monaten September bis Dezember statt, spätestens jedoch im Monat Januar.

5. Rolle der Eltern

Eltern spielen eine unverzichtbare Rolle im langfristigen Erfolg ihrer Kinder im Sport. Es ist von enormer Bedeutung, dass die Eltern sicherstellen, dass ihre Kinder regelmäßig und mit großer Leidenschaft an den Trainingseinheiten teilnehmen. Unterstützend dafür bietet der Verein einen Elternleitfaden an.

Eishockey ist eine hochtechnische Sportart, bei der das Beherrschen der grundlegenden Techniken entscheidend ist. Ein Mangel an Technik aufgrund von Desinteresse oder unzureichendem Training kann zu einer beträchtlichen Lücke in der Leistungsfähigkeit führen, die schwer aufzuholen ist.

Wenn ein Kind eine Leidenschaft für das Schlittschuhlaufen hat, sollte es nicht an seiner sportlichen Entwicklung gehindert werden, sondern aktiv dabei unterstützt werden.

Eltern haben die Möglichkeit, ihren Kindern eine breite Palette an Sportarten vorzustellen. Eine frühzeitige Spezialisierung ausschließlich auf Eishockey kann die Entwicklung eines Kindes einschränken. Je vielseitiger die grundlegenden motorischen Fähigkeiten eines Kindes sind, desto einfacher kann es neue Bewegungen erlernen und ausführen.

Zu diesen grundlegenden motorischen Fähigkeiten gehören Turnen, Laufen, Springen, Werfen und teilweise auch Schwimmen. In der Umgebung gibt es zahlreiche Sportvereine und -angebote (Turnverein, Fußballverein, Tennisclub usw.). Da viele Sportarten saisonabhängig sind und in jungen Jahren noch nicht viel Zeit beanspruchen, können Kinder problemlos mehrere Sportarten gleichzeitig ausüben und sollten dazu ermutigt werden.

6. Fazit

Dieses Konzept unterstützt also die konkrete Umsetzung einer strukturierten Nachwuchsförderung. Es beinhaltet für alle Altersklassen die wichtigsten Trainingsansätze zur Erreichung des jeweiligen Etappenziels. Dabei ist das Konzept gleichzeitig ein Leitfaden und Wissensgrundlage, auch für die Trainer, um alle wichtigen Aspekte der Entwicklung der jungen Spieler zu berücksichtigen. Der Höchststadter Nachwuchs wird dadurch optimal gefördert und unterstützt, auch für die Zukunft des Vereins.