

INTEGRATION DAY ON-ICE SESSION

Der nachfolgende Durchführungsleitfaden entspricht dem Leitfaden für die Durchführung eines „Hockey Days“ und beinhaltet die wichtigsten praktischen Prinzipien und Methoden, um eine Eiseinheit optimal gestalten zu können.

Zum besseren Verständnis und als Anregung, ist dem Skript ein Beispieltrainingsplan beigelegt. Die Übungen sind dem IIHF „Learn to Play“ Programm entnommen. Es sollte herangezogen werden, um die Übungen zu demonstrieren und den Anfängern die Basics der Sportart zu zeigen.

Was es bei der Durchführung des Eistrainings zu beachten gilt:

1. Alle Teilnehmer sollte Spaß am Eishockeyspielen vermittelt werden
2. Die Basics des Sports sollen gezeigt werden
3. Die Teilnehmer sollen dazu gebracht werden wieder zu kommen und mit dem Sport zu beginnen

Ziel des Eistrainings

Ziel des Eistrainings ist es Anfängern, die die Sportart zum ersten Mal aktiv ausüben, ein unterhaltsames Programm zu bieten, bei dem sie einen Einblick in diesen einzigartigen Mannschaftssport bekommen können.

Es ist darauf zu achten, eine sichere Trainingsumgebung zu schaffen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Während der Trainingseinheit sollte möglichst viel mit Pucks gearbeitet werden, denn das Stickhandling ist nicht nur eine der wichtigsten Fertigkeiten der Sportart, sondern macht auch viel Spaß. So kommen hoffentlich viele Teilnehmer wieder, um weiter Eishockey zu spielen.

Es gibt mehrere Möglichkeiten die Eiszeit so zu gestalten damit sie für die Teilnehmer attraktiv ist:

- Alle Spieler sollten mit ihren Namen begrüßt werden
- Eine lockere und entspannte Atmosphäre sollte vorherrschen
- Die Spieler/innen sollten so viel positives Feedback wie möglich erhalten
- Spaß und Sicherheit sind am wichtigsten
- Kurze und präzise Anweisungen und Demonstrationen
- Jedes Training sollte mit einem Kleinfeldspiel enden



Integration Day

Organisation

Das zur Verfügung stehende Eis sollte bestmöglich ausgenutzt werden. Die Nutzung des ganzen Eises sowie die Unterteilung in mehrere Zonen sind optimal.

Barrieren sollten die einzelnen Zonen voneinander trennen, damit Pucks, die sonst von einer in die andere Zone rutschen würden, das Training der einzelnen Stationen nicht behindern.

Zwei Pylonen sollten im Abstand von 2 Metern von den Banden als Sicherheitsbereich für Kinder aufgestellt werden (Pausenbereich). Auf diese Weise kann eine Vielzahl an Übungen realisiert werden. Dadurch sind sowohl eine gute Organisation, als auch ausreichend Sicherheit gewährleistet, selbst wenn parallel dazu ein Publikumslauf auf der anderen Hälfte des Eises stattfindet

Zusammenstellung von Gruppen

Kleinere Gruppen bilden, die besser trainierbar und zu managen sind.

Die Einteilung der Spieler in Gruppen muss vor der Trainingseinheit vorgenommen werden, damit keine Eiszeit vergeudet wird und das Training sofort losgehen kann.

Die jeweiligen Gruppen müssen in etwa gleich groß sein, so dass jeder Spieler in etwa die gleiche Trainingszeit an den einzelnen Stationen hat.

Aspekte wie beispielsweise Freundschaften sollten bei der Gruppeneinteilung der Spieler/innen berücksichtigt werden. Die Kids haben wahrscheinlich mehr Spaß, wenn sie zusammen mit ihren Freunden spielen dürfen.

Leistungsfähigkeit – Wenn von Anfang an klar ist, dass es innerhalb der Teilnehmer ein beachtliches Leistungsgefälle gibt dann können die Gruppen auch nach der Leistungsstärke der Teilnehmer zusammengestellt werden.

- Teilnehmer die schon einmal Eishockey gespielt haben
- Teilnehmer die schon Schlittschuh laufen können
- Teilnehmer die ein bisschen Schlittschuh laufen können
- Komplette Neuanfänger



Integration Day

Bevor es aufs Eis geht:

Die Sicherheitsregeln müssen schon in der Kabine ausführlich erklärt werden. Dieser Zeitraum eignet sich ebenso gut, um die einzelnen Übungen und Stationen zu erklären.

Die Trainer sollten den Spielern/innen als Ansprechpartner möglichst früh vorgestellt werden.

Stationsbetrieb

Wenn man das Eis in kleine Stationen unterteilt, so hat das den großen Vorteil, dass alle Spieler möglichst oft an die Scheibe kommen und die einzelnen Übungen oft durchführen können. Die Trainer sollten den Kindern während der Rotation der Gruppen helfen, um ein Chaos auf dem Eis zu vermeiden.

Sowohl bessere wie auch schlechtere Teilnehmer profitieren von dieser Art der Trainingsgestaltung, da jeder sich darauf konzentrieren kann die Übungen in seinem eigenen Tempo durchzuführen.

Die Trainer

Head Coach

Er/Sie ist hauptverantwortlich für die Planung und Durchführung der Eiseinheit. Auf dem Eis ist er dafür verantwortlich, dass alle Übungen reibungslos funktionieren und für die Teilnehmer sicher sind. Er überwacht das Training und ist u.a. auch dafür zuständig, dass die einzelnen Stationen zur richtigen Zeit rotieren.

Assistenztrainer

Die übrigen Trainer sind für ihre zugewiesenen Stationen zuständig. Die Spieler/innen brauchen klare Anweisungen, gut erklärte und zielgerichtete Bewegungsdemonstrationen. Die Trainer brauchen didaktisches Geschick, um einerseits die Trainingsziele der Stationen zu erreichen, andererseits sollen die Kids soviel Spaß wie möglich haben. Dies sollte allerdings nicht dazu führen, dass sie sich disziplinlos auf dem Eis bewegen. Alle Teilnehmer sollten immer wieder positives Feedback durch ihre Trainer bekommen.

Menschenkenntnis und Führungsqualitäten sowie Interaktionsfähigkeit und Sicherheitsverständnis auf dem Eis, sind wichtige Voraussetzung neben der fachlichen Kompetenz.

Je größer die Anzahl der Trainer auf dem Eis ist, desto mehr Anleitung und positives Feedback bekommen die Teilnehmer/innen.



Integration Day

Equipment

- Schläger
- Pucks (evtl. leichtere)
- Pylonen und kleine Hürden
- (Fuß)Bälle

Trainingsplan

Der Integration Day ist als kurze Einführung in die Sportart gedacht, hierzu findet man einen Mustertrainingsplan auf der nächsten Seite. Die Übungen sollten auf alle Fälle näher erklärt werden. Die Infos über die „Teaching Points“ können dem IIHF „Learn to Play“ Skript entnommen werden.

Trainingsplan (Übungsskizzen nä. Seite)

Warm up: 5-7 Minuten

Ready Stance (Eishockey Grundhaltung)

1. Eishockey Grundhaltung
2. Haltung der Spieler Balance und sicheren Stand prüfen
3. Spieler stehen einbeinig
4. Spieler springen in die Luft, landen sicher

Aufstehen

1. Spieler sind auf den Knien
2. Kopf hoch, Brust raus; beide Hände am Schläger
3. Spieler gehen sofort wieder in die Grundhaltung

Stationsbetrieb: 4 Stationen @ 8 Minuten

Station 1: Skating

1. Spieler „laufen“ quer über das Eis
2. Spieler halten Schläger Hüfthoch, ziehen Knie zum Schläger
3. „Halbmonde“
4. T-push
5. Freeze-Tag
- 6.



Integration Day

Station 2:

1. Spieler stellen sich in Gassenaufstellung auf, etwa 3m auseinander
2. Spieler passen sich gegenseitig auf den Schläger
3. Danach Anstellen am Ende der gegenüberliegenden Gruppe
4. Schwerpunkte: Passen und Passannahme

Station 3: Stickhandling

1. Spieler „stickhandeln“ in der Endzone
2. Auf Pfiff skaten sie in den Bully-Kreis
3. „Stickhandling“ im Bully-Kreis
4. Zweiter Pfiff: Spieler verlassen den Bully-Kreis → 1

Station 4: Stickhandling / shooting

1. Stickhandling durch Hindernisparcours
2. Schuss aufs Tor

Übungsskizzen

