



TRAININGSPLAN OFF-ICE

Laufschule U8 - EIN WORT AN DIE ELTERN

EINFÜHRUNG

Man kennt die Aussage: "Eishockeyspieler werden im Sommer gemacht."
Warum aber ist das so?

Ganz einfach: Im Sommer können Grundlagen für die Kinder geschaffen werden, die während der Saison schwer erlangt werden können, da man sich hier vermehrt auf das Eis konzentriert.
Für jeden Sport benötigt man grundlegende Bewegungen und allgemein sportliche Fähigkeiten.

Das ABC der Athletik beinhaltet neben Beweglichkeit, Balance, Koordination und Schnelligkeit aber auch grundlegende Bewegungen wie laufen, springen, rennen, werfen und letztendlich auch Schlittschuh laufen.
Diese Grundlagen müssen erst geschaffen werden, damit sportspezifische Fähigkeiten entwickelt werden können.
Diese Grundlagen oder FUNDamentals helfen den Kindern später ihr volles Potential zu erreichen.

TRAINING, ABER RICHTIG

Die grundlegenden Bewegungsabläufe, auch Lauf-ABC genannt, sollten möglichst oft wiederholt und trainiert werden.
Richtiges Training auf dem Eis ist schwer umsetzbar, wenn grundlegende Bewegungsabläufe oder Bewegungen fehlen, nicht vorhanden sind oder diese falsch ausgeführt werden.

Neben zu früher Spezialisierung auf einen Sport, schlechten Essensgewohnheiten oder auch einen falschen Fokus auf "das Spiel" (Spiele gewinnen anstatt erst zu erlernen) ist es schwer diese Grundlagen zu erwerben.

Vor allem Eltern, aber auch Trainer sind dafür verantwortlich, die Entwicklung der Kinder auf und neben dem Eis zu unterstützen und optimal zu fördern.

HAUPTSACHE SPORT

In der trainingsfreien Zeit im Sommer ist es egal welchen Sport oder welche Art der Bewegung den Kindern angeboten wird.
Gerade in diesem Alter gibt es keinen "falschen" Sport. Jede Art des Sports stärkt und fördert die grundlegenden Bewegungsabläufe und stärkt Ausdauer und Kondition. Und selbst wenn es nur das Fahrrad fahren oder das einfache joggen ist.

OBST IST AUCH NIE VERKEHRT

"Jeden Tag drei Hände voll Obst oder Gemüse" sollte zur Grundregel werden - denn auf Obst und Gemüse wird man keine Ernährungsangaben finden. Und damit sollten Obst und Gemüse zu einem festen Bestandteil der täglichen Nahrung werden.

Denn jede Zelle im Körper erneuert sich alle 18 Monate - es gibt also kein Molekül im Körper, das der Körper nicht irgendwann mal gegessen hat.

Du bist also, was du isst!

TRAININGSPLAN OFF-ICE

Laufschule U8

GRUNDREGEL - 3 +1

Diese Regel sollte generell gelten. Nicht nur bei den Kleinsten.

3 definiert, die 3 Punkte an denen Kopf, Schultern und Gesäß eine Linie bilden. Das ist die optimale Position für die Wirbelsäule, bei der die Belastung möglichst gleichmäßig verteilt ist.

Die 1 stellt immer den festen Stand auf dem Boden dar. Also die Füße die Bodenkontakt haben.



GRUNDSTELLUNG (HOCKEYSTAND)

Als Grundstellung wird die Stellung bezeichnet, die ein Eishockeyspieler einnimmt.

Leicht gebeugte Knie, Schläger in beiden Händen, wobei die untere Hand von der oberen so weit entfernt ist, wie der Unterarm lang ist.



TRAININGSPLAN OFF-ICE

Laufschule U8 - LAUF ABC

EINFÜHRUNG

Das Lauf ABC soll unseren Kindern dazu dienen eine Routine in bestimmte, notwendige Bewegungen zu erhalten. Und es muss nicht lange dauern. **Diese Routine schafft man alleine in weniger als 7 Minuten.**

Darüber hinaus dient das Lauf ABC auch als Erwärmung bei Turnieren oder Spielen um den Körper optimal auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten. Daher sollte es jeder kennen, aber viel wichtiger KÖNNEN.

Die Übungen sollten über eine Entfernung von ca. 20 Metern mind. 2x ausgeführt werden. Wichtig bei den Übungen, ist eine saubere Ausführung.

Beim ersten Mal sollte die Übung sauber und langsamer, beim zweiten mal schneller ausgeführt werden.

Darüber hinaus sollten alle Übungen auf dem Fussballen ausgeführt werden. Ziel hierbei ist, dass die Kindern "nicht stampfen".

1. Hopslerlauf

Beim Hopslerlauf ist drauf zu achten, dass z.B. der linke Arm und das rechte Bein verwendet wird und umgedreht. Das soll die Koordination stärken und trainieren. Das Knie sollte etwa im rechten Winkel hochgezogen werden. Die Hand sollte lang und gestreckt zum Himmel gehen. Es soll HOCH gesprungen werden, bevor weit gesprungen wird.



2. Kniehebelauf

Beim Kniehebelauf ist drauf zu achten, dass wie beim Hopselauf auch, das Knie im rechten Winkel gehalten wird. Die Bewegung an sich sollte möglichst schnell ausgeführt werden mit dem Ziel das Knie immer im rechten Winkel zu halten.



Laufschule U8 - LAUF ABC

3. Anfersen

Beim Anfersen sollte sich im Idealfall nur das Knie + Unterschenkel bewegen. Der Oberschenkel verbleibt in seiner Position und die Bewegung findet nur im Knie statt. Schnelle Bewegung der Beine nach hinten zum Po anstatt nach vorne. Auf den 20 Metern sollte versucht werden die Beine mind. 30-40 Mal Richtung Po zu bewegen.



4. Seitwärtsschritte

Bei den Seitwärtsschritten sind die Hände fest an den Hüften. Der Blick ist **IMMER** in eine Richtung (Mauer etc.) gerichtet. Füße und Kopf zeigen ebenfalls in die selbe Richtung und werden **NICHT** in Richtung der Bewegung gedreht. Die Beine berühren sich in der Luft!



TRAININGSPLAN OFF-ICE

Laufschule U8 - HALTEÜBUNGEN

EINFÜHRUNG

Halteübungen dienen dazu die innere Muskulatur, auch Core genannt zu trainieren und zu festigen. Nur wer einen festen Core hat, kann auch das Gleichgewicht halten oder "gegenhalten".

Die Halteübungen dienen auch dazu, die Koordination zu trainieren und zu verbessern. Übungen die laufen etc. erfordern, können über die selbe Distanz gemacht werden wie das Lauf ABC. Und auch hier das ganze 2x.

Bei Übungen die ein Halten des Körpers erfordern, empfiehlt sich zu Beginn 3x 10 Sekunden. Die Zeit dann auf bis zu 30 Sekunden zu steigern.

1. Hüpfen - beid- und einbeinig

Auch wenn es auf den ersten Blick nicht so scheint, so ist das Hüpfen auf einem oder beiden Beinen eine schöne Übung um die Haltemuskulatur zu trainieren. Denn hier muss u.a. der Bauch angespannt werden. Zuerst sollte darauf geachtet werden, dass immer auf den Fussballen gesprungen und LEISE gelandet wird.



2. Krebsgang - vorwärts / rückwärts

Der Krebsgang vereint sowohl Koordination als auch die Fähigkeit den Körper stabil in einer Position zu halten.

Wichtig ist, das Bauch und Po angespannt weden und das eine Linie gebildet wird/ist.

Der Krebsgang sollte sowohl vorwärts, als auch rückwärts ausgeführt werden.



3. Unterarmstütz

Beim Unterarmstütz wird vor allem der Bauch trainiert da hier Bauch und Po angespannt werden müssen, damit der Rücken nicht "durchfällt" und kein Hohlkreuz bildet.

Es empfiehlt sich 3x 10 Sekunden. Die Zeit dann langsam steigern. Ziel sollten 30 Sekunden sein.



4. Bauch - halten

Diese Übung ist vorrangig für den Bauch gedacht.

Der Oberkörper wird etwas gehoben und die Hände nach vorne gestreckt. Gehalten wird auch hier wieder beginnend mit 3x 10 Sekunden. Ziel hier sollten auch 3x 30 Sekunden sein.



5. Wippe

Diese Übung ist ideal für den Rücken der beim Hockey viel beansprucht wird. Der Körper wird angespannt. Arme und Beine werden gehoben, so dass man nur noch auf dem Bauch liegt. Ist der Körper richtig angespannt, lässt sich der Körper wie eine Wippe wippen. Auch hier mit 3x 10 Sekunden beginnen und steigern.



6. Kniebeuge

Die Kniebeuge ist eine gute Übung für die Beine. Auf dem Eis müssen die Kinder diese Übung in der Bewegung ausführen. Ziel ist, möglichst tief runter zu kommen, den Rücken gerade zu halten und mit dem Knie nicht über die Fußspitze zu kommen. 3x 10 Wdh. sind hier vollkommen ausreichend. Man kann mit dem Schläger/ Stab variieren und diesen vor dem Körper halten, im Nacken oder über dem Kopf.



7. HOCKEYSTAND - HALTEN

Bei dieser Übung darf gerne etwas gejamert werden. Diese Übung zielt vor allem auf die Oberschenkelmuskulatur und stellt eine permanente Belastung dar. Ist aber, um die Grundhaltung und die Oberschenkel zu trainieren, super. Das Ziel sollte hier sein 3x15 Sekunden am Ende auszuhalten. Oberschenkel parallel zum Boden, Rücken gerade und Knie nicht über die Zehensitzen (lässt sich mit einem Schläger kontrollieren). Im Idealfall bilden Schulter, Knie und Fuss eine Linie.



TRAININGSPLAN OFF-ICE

Laufschule U8 - Stickhandling

EINFÜHRUNG

Für das Stickhandling empfiehlt sich eine Stickhandlingkugel aus Holz. Diese gibt es in verschiedenen Größen und günstig in Bastelläden oder im Baumarkt.

Das Stickhandling mit einer Holzkugel ist schwerer als mit einem Puck und stellt eine Möglichkeit des Trainings ohne Eis dar.

Die Bewegungen mit Schläger und Ball sind analog zu denen auf dem Eis mit einer Scheibe. Es empfiehlt sich jede Übung ca. 1 Minute durchzuführen.

Grundstellung (Hockeystand)

Als Grundstellung wird die Stellung bezeichnet, die ein Eishockeyspieler einnimmt.

Leicht gebeugte Knie, Schläger in beiden Händen, wobei die untere Hand von der oberen so weit entfernt ist, wie der Unterarm lang ist.

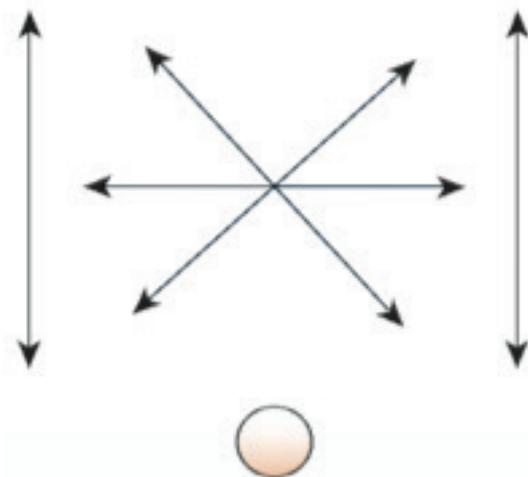
Übungen sollten in dieser Position ausgeführt werden. Die untere Hand (Führhand) umfasst den Schläger immer locker.



1. vor und neben dem Körper

Die einfachste Art ist, die Kugel vor dem Körper und neben dem Körper zu führen.

Das Führen der Kugel erfolgt von der Vorhand auf die Rückhand und wieder zurück. Hierbei wird die Führhand bei der Bewegung verschoben. Die Beine zeigen immer nach vorne (in die gleiche Richtung) und die Drehung findet wenn, dann nur im Oberkörper statt).

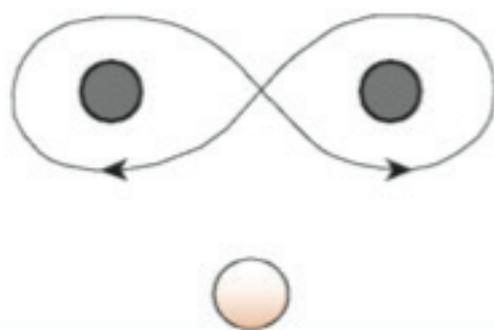


2. Bewegung in einer 8

Hier können Pucks oder Handschuhe genutzt werden um 2 Punkte zu markieren.

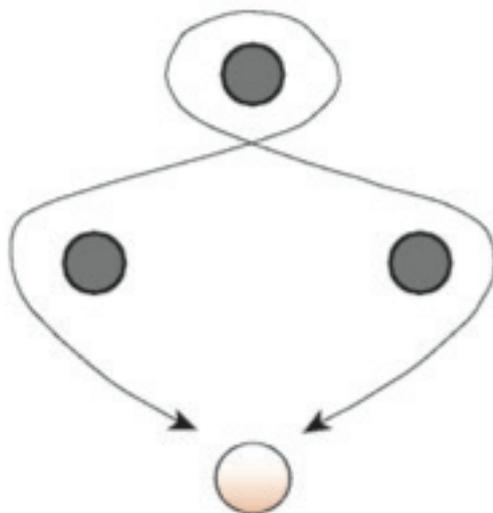
Die beiden Punkte sollten nicht weiter als 50cm - 60cm von einander entfernt sein.

Die Bewegung der 8 kann in beide Richtungen erfolgen. Auch kann man diese Bewegung neben dem Körper machen.



3. Bewegung um 3 Punkte

Sind die beiden Grundübungen gefestigt, können wir etwas die Schwierigkeit steigern und nehmen 3 Punkte um die der Ball geführt werden muss. Auch hier sollte die Bewegung in beide Richtungen erfolgen.



4. Slalom

Wer dann noch nicht genug hat, kann auch Slalom machen.

Hier kann man 4 oder ein paar mehr Pucks nehmen. 2 Varianten können die Kinder probieren. In der Mitte laufen und den Ball links und rechts führen und links oder rechts laufen und auf der anderen Seite den Slalom mit dem Schläger und Ball zu machen.

