

2012

Nachwuchskonzept Swiss Hockey



SCHWEIZERISCHER LANDHOCKEY-VERBAND
LIGUE SUISSE DE HOCKEY SUR GAZON
LEGA SVIZZERA DI HOCKEY SU PRATO

Jana Ebert
Swiss Hockey
30.10.2012

Vorwort

Dieses vor Ihnen liegende Nachwuchskonzept ist das Ergebnis der Aufarbeitung der Massnahmen die bisher im Schweizerischen Landhockeyverband zur Förderung der Nachwuchsathleten durchgeführt wurden.

Es beschreibt den Ist-Zustand und soll gleichzeitig Auskunft geben über den gewünschten Soll-Zustand, soll Perspektiven und Visionen aufzeigen, denen sich der SLHV für die Zukunft verschrieben hat.

Mit dem Rücktritt des Gesamtvorstandes im April 2012 haben sich für das Schweizer Hockey neue Perspektiven aufgetan. Neue, qualifizierte Mitarbeiter konnten gewonnen werden, die alle enthusiastisch und hoch motiviert ans Werk gegangen sind. Nun heisst es aufarbeiten, analysieren, planen und neu strukturieren.

Das vor Ihnen liegende Dokument soll dabei helfen innerhalb des Verbandes aber auch gegenüber Dritten transparent und offen zu kommunizieren was die Ziele aber auch Erwartungen sind.

Inhalt

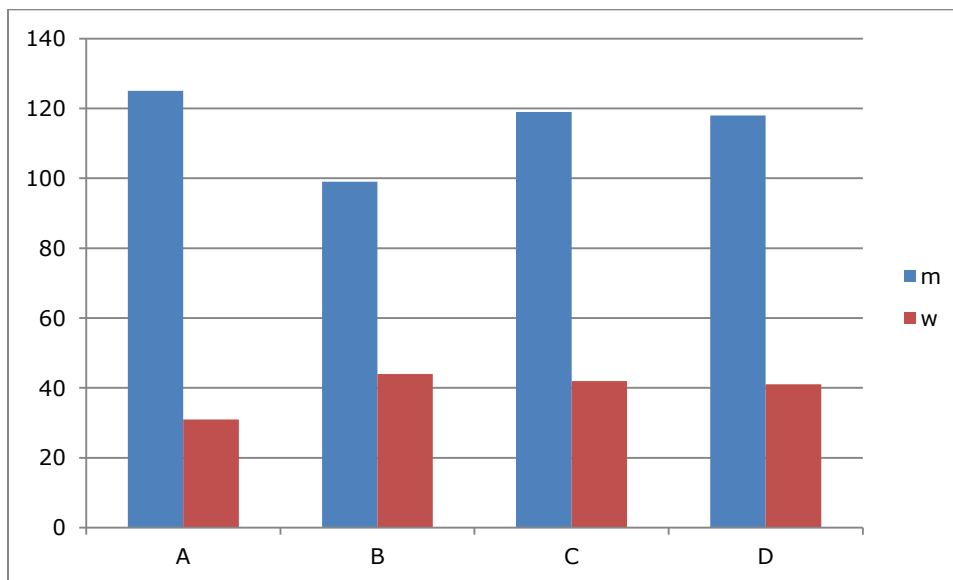
IST-SITUATION / SITUATIONSANALYSE	4
ATHLETEN POTENTIAL	4
ZIELE DER NACHWUCHSFÖRDERUNG	5
STELLENWERT / INTEGRATION IN GESAMTER VERBANDSSTRATEGIE	5
ATHLETINNEN WEG	6
TRAININGSINHALTE	6
RAHMENTRAININGSPLAN U14	6
RAHMENTRAININGSPLAN U16	10
RAHMENTRAININGSPLAN U18	14
RAHMENTRAININGSPLAN U21	20
TRAININGSUMFANG IN STUNDEN PRO ALTERSKATEGORIE UND FÖRDERSTUFE	27
ANTEIL AN BETREUTEN TRAININGS	27
WETTKAMPFSYSTEM	28
ERKLÄRUNG WETTKAMPFSYSTEME	29
STRUKTURIERTE FÖRDERUNG DER ATHLETINNEN	33
TRÄGERSCHAFTEN	34
SELEKTIONSKONZEPT	35
BEILAGEN	45

Ist-Situation / Situationsanalyse

Swiss Hockey befindet sich derzeit im Umbruch. Die Nachwuchsförderung ist in den letzten Jahren ziemlich vernachlässigt worden bzw. recht konzeptlos geführt worden. Dies soll sich ändern. Swiss Hockey kämpft mit verschiedenen Problemen. Zum einen ist die Spielerdecke bei einer Randsportart oft recht dünn und zum anderen gibt es in der Schweiz sehr wenige gut ausgebildete Trainer, weshalb man immer wieder auf Trainer aus dem Ausland zurückgreifen muss. Dies hat oft nur Engagements von kurzer Dauer zur Folge, was keine Kontinuität garantieren kann. Dies muss sich ändern.

Athleten potential

Schaut man sich die Lizenzlisten von Swiss Hockey an, so kann man folgendes sehen:



- Es gibt definitiv mehr männliche Hockeyspieler als weibliche
- Kann man bei den Jungs in jeder Altersklasse noch aus einem Topf von mind. 100 Spielern schöpfen, so sieht es bei den Mädchen mit ca. 40 viel schlechter aus

Ziele der Nachwuchsförderung

Als klare Ziele der Nachwuchsförderung können genannt werden:

- Heranführen der SpielerInnen an den Elite Bereich
- Entwickeln einer Leistungssportmentalität und damit verbunden Begleitung auf dem Weg zum LeistungssportlerIn
- Einstellungsänderung in den Vereinen (Thema leistungsorientierter Sport)
- Ausbildung qualifizierter Trainer / Qualität der Trainer erhöhen
- Erhöhung der Nutzung der J&S NWF
- Kontinuität herstellen in Zusammenarbeit mit den Trainern
- Drop out rate von Jugendlichen verkleinern

Stellenwert / Integration in gesamter Verbandsstrategie

Die Nachwuchsförderung nimmt einen grossen Stellenwert in der neuen Verbandsstrategie ein. Nur durch gezielte und kontinuierliche Nachwuchsförderung können wir erreichen, dass gut ausgebildete Spieler im Elite Bereich ankommen. Neben der Förderung durch den Verband müssen definitiv auch die Vereine ihren Beitrag leisten und viel mehr in die Nachwuchsförderung investieren. Dies fängt bei gut ausgebildeten Trainern an und geht über Aktionen um die Spieleranzahl in den Clubs zu erhöhen und Hockey in der Schweiz populärer zu machen. In diesem Bereich wird der Verband in den nächsten Monaten auch detailliert ein Projekt ausarbeiten wie den Vereinen geholfen werden kann. Welche tools und Unterstützung den Vereinen geboten werden könnte. Dabei wird auch über den Tellerrand hinausgeschaut, wie andere Länder dieses Problem der Mitgliedergewinnung angehen.

Auch ist eine Developmentstelle in der Deutschschweiz angedacht, die durch eine Person besetzt werden soll, die für verschieden Vereine Anstösse und Hilfestellung geben soll beim lancieren von Projekten.

AthletInnen Weg

J&S Nachwuchsförderung

Bisher war die Eingabe im J+S NWF System der 1.Januar. Dies soll geändert werden, ab 2013 wird der Eingabetermin an der Saison angepasst und wird der 1.August sein. Somit läuft das Jahr von August bis Juli. Das heisst für uns konkret dass das Jahr 2013 kurz wird. (Januar bis Juni)

Trainingsinhalte

Rahmentrainingsplan U14

Die Auswahlstufe U14 erstreckt sich bei Swiss Hockey von 11 bis 14 Jahren.

1. Hockeyspezifisches Konditionstraining

1.1. Ausdauertraining

Im Alter von 11-14 Jahren sind die Grundlagen zu trainieren, um später im Leistungstraining ein hohes aerobes Niveau der Ausdauer überhaupt erreichbar zu machen. Die **sensitive Phase** (=Phase erhöhter Trainierbarkeit) fällt in die Pubeszens, bei Mädchen also in das kalendarische Alter von 11/12 bis 13/14 und bei Jungs von 12/13 bis 14/15.

Kindgemäßes Ausdauertraining ist aerob. Die Betonung des Trainings liegt auf dem Umfang bei geringer Intensität. Anzustreben ist, daß die Kinder eine 20 minütige Dauerbelastung durchstehen. Das Minimum liegt bei 2 Ausdauerseinheiten, das Optimum bei 3-4 Ausdauertrainingseinheiten. Die Trainingseinheiten sind über **vielfältige Varianten** von Dauer- und Intervallmethoden kindgerecht zu gestalten, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen, gleichzeitig die Gefahr der Monotonie zu bannen. (Zintl, 1994, Ausdauertraining, S.204 ff.)

Nach Hockeyeinheiten sollte ein spielerisches Auslaufen erfolgen.

1.2. Krafttraining

- ✓ Grundlagenprogramm Stabilisation
- ✓ spielerisches Krafttraining (mit eigenem Körpergewicht), Zweikampfspiele

1.3. Schnelligkeitstraining

- ✓ spielerisches Schnelligkeitstraining (Sprints über 5-20 Metern) in Wettbewerbsform

- ✓ Slalomsprints (viel mit koordinativ anspruchsvollen Sonderaufgaben wie Schläger auf- oder ablegen, hinsetzen, hinlegen, Rollen, Sprünge, Drehungen, ...)
- ✓ Verfolgungsrennen
- ✓ Reaktionstraining auf akustische und optische Reize
- ✓ Laufstiltraining, Lauf-ABC mit Übergängen in den Sprint

1.4. Beweglichkeitstraining

Jeder Spieler soll für jede Muskelgruppe wenigstens 2 unterschiedliche, funktionelle Dehnübungen kennen.

Unterscheidung: Dehnen zur Wettkampf- und Trainingsvorbereitung (wichtigste Muskelgruppen kurz, 6-8 Sekunden dehnen) und Dehnen als Beweglichkeitstraining (20-30s pro Dehnung; 3 Serien) und Regeneration

1.5. Koordinationstraining

In dieser Alterstufe ist ein umfangreiches und vor allem variantenreiches Koordinationstraining Pflicht, da später auch durch umfangreiche Trainingsreize nur eine Erhaltung bzw. minimale Verbesserung des bereits erreichten Niveaus zu erzielen ist.

Training von Gewandheit, Gleichgewichtssinn und Rhythmusgefühl durch:

- ✓ unterschiedliche Laufarten und schnellen Wechseln
- ✓ Slalom- und Hürdenläufe mit unterschiedlichsten Zusatzaufgaben
- ✓ Hindernisbahnen und Klettergärten kombiniert mit hockeytechnischen Aufgaben
- ✓ Schatten- und Spiegelläufe (einfaches Nachmachen und spiegelverkehrtes Nachmachen)
- ✓ Fangspiele
- ✓ Wurf- und Parteiballspiele
- ✓ Sprünge und Sprungkombinationen mit beidseitigen Drehungen und verschiedenen Zusatzaufgaben im Sprung
- ✓ Hopseläufe rückwärts
- ✓ Balanceübungen einbeinig mit Zusatzaufgaben (Fangen/Werfen von Bällen)
- ✓ Stehen und Balancieren ein- und beidbeinig mit geschlossenen Augen

2. Techniktraining

2.1. Ballführung

- ✓ Erlernen und Festigen aller Techniken und Technikverbindungen (bei zunehmendem Tempo)
 - Vh Seitführen
 - Frontale Ballführung
 - Vh- / Rh-Ballführung

- ✓ Tempo- und Richtungswechsel in Verbindung mit peripherem Sehen

2.2. Ballabgabe

- ✓ Erlernen und Festigen aller Techniken
- ✓ Erhöhung der Schlaghärte und Genauigkeit

- ✓ Kurzschlag und Schrubbschlag mit Täuschungen
- ✓ Schlenzen und Flachslenzer (auch auf rechtem Fuß)
- ✓ Vh- und Rh-Hebebälle
- ✓ Passen mit hoher Rückhand und argentinischer Rückhand (Ballabgabe auf linkem und rechtem Fuß)

2.3. Ballannahme

- ✓ Ballannahme von springenden und harten Zuspielen mit der Vh und Rh im Stand und nach Freilaufen
- ✓ Ballannahmen (Vorblocken, Durchrutschen) mit Anschlußhandlungen (Schlag, Schrubber, Torschuß)
- ✓ Offensive Ballan- und -mitnahmen nach verteidigerentfernten Zuspielen in die Vh oder Rh mit passiven und halbaktiven Gegenspielern
- ✓ Ballannahme von hohen Bällen
- ✓ Ballannahme mit der kleinen Rh

2.4. Umspielen

- ✓ Umspielen durch Vorbeilegen
- ✓ Umspielen durch Überheppen von Hindernissen
- ✓ Einfacher Vh- / Rh-Zieher und Doppelzieher und Kombinationen der Techniken, Zieher mit Lupfer, Heppen mit Zieher, etc.
- ✓ Einüben und situationsgerechte Anwendung der verschiedenen Umspieltechniken im offensiven 1:1 in Verbindung mit Torschusstechniken Zweikämpfe „Face to Face“ mit offenem Visier, also kein „Arschbackenhockey“
- ✓ Zocken zum Ziel hin (Zocken macht Spaß und Tore machen noch mehr), Freiräume lassen zum Zocken
- ✓ Einüben von Schläger- und Körpertäuschungen

2.5. Abwehrtechnik

- ✓ Einüben folgender Abwehrtechniken:
 - Abfangen von Bällen mit tiefer Vh oder Rh
 - Herausspielen des Balles Vh und Rh
 - „Klauen“ des Balles mit der Vh und absetzen nach innen
 - Abwehrstecher
 - Herausblocken mit dem Vh-Brett

2.6. Torschuß

- ✓ Schlagen, Schieben, Schlenzen nach Ballführung
- ✓ Rh Schlenzen / Heben aus der Ballführung
- ✓ Torschuß nach Umspielen eines passiven Gegenspielers
- ✓ Torschuß nach Zuspielen aus verschiedenen Richtungen und Ballannahme

2.7. Torwarttraining

- ✓ Schulung aller Grundtechniken und des Stellungsspiels
- ✓ Verbinden mehrere Handlungen/Aktionen (Halten und Klären, mehrfach Halten, etc.)
- ✓ spezifische Beweglichkeit und Rumpfstabilisation

3. Taktiktraining

3.1. Individualtaktik

3.1.1. Angriffsverhalten

- ✓ Spiel mit dem Raum (1:1 mit großer Fläche zum Tor hin)
- ✓ Tempo- und Richtungswechsel mit Zug zum Tor bzw. mit Zug in den Kreis
- ✓ Umspielen zum linken Fuß hin (Freischläge und Ecken zocken)

3.1.2. Abwehrverhalten

- ✓ Entwickeln des Gefühls für Reichweitenabstand, Kanalisieren des Gegners, Abdrängen des Gegenspielers nach außen vom Tor weg, begleitende Abwehr
- ✓ Tempo- und Richtungswechsel des Angreifers mitgehen können, durch richtige Körperposition und gute Fuß- und Laufarbeit
- ✓ Training des Gefühls für Timing: Überholen, Stecher in der Ballannahme des Gegners oder den Gegner in die begleitende Abwehr übernehmen
- ✓ Einüben effektiver Täuschungshandlungen mit Schläger und Körper

3.1.2. Standardsituationen

- ✓ Basisaufgaben Strafecke
Hereingabe, Stoppen und TS, einfache Varianten in der Offensive
Erlernen des Ablaufens und Einnehmen günstiger Positionen durch Abwehrspieler
Torwart Abwehr im Liegen und Wechsel Liegen/Stehen und umgekehrt

3.2. Gruppentaktik

- ✓ Einfache Kurvenangriffe 3:1 über beide Flügel, mit Nutzung der Grundlinienposition
- ✓ Verfeinern der Grundform des 2:1 und das Ausspielen von Überzahlverhältnissen 2 mal 2:1
- ✓ 2:1 mit Stellspieler und Spurwechsel des Ballführenden
- ✓ 2:1 Kontersituation (Absetzen vom Gegner und Schneiden für Anspiel)
- ✓ $\frac{3}{4}$ -Feldfeldspiel 9:9 mit verschiedenen Mannschaftstaktiken (3-3-2, 4-2-2, 2-3-3, etc.)

3.3. Mannschaftstaktik

- ✓ Großfeldspiele, Einführung in die Positionen und Aufgaben eines Spielsystems (4-3-3), Raumaufteilung in Angriff und Abwehr
- ✓ Gliederung der Mannschaft in Mannschaftsteile in den Ebenen (Aufbau/Mittelfeld/Sturm) und Achsen (linke Achse: linker Aufbau/linkes Mittelfeld/linker Stürmer; Mittelachse, rechte Achse)

Rahmentrainingsplan U16

1. Hockeyspezifisches Konditionstraining

1.1. Ausdauertraining

Die in den Einheiten der U14 erworbenen Grundlagen werden in diesem Alter weiter systematisch ausgebaut.

- ✓ Sehr gutes Auslaufen von 15 Minuten nach jeder Trainingseinheit und jedem Spiel mit anschließendem Dehnprogramm (Ausdehnen – mindestens 20s pro Dehnung)
- ✓ Je nach Trainingsphase 2-3 Regenerations- und Ausdauerläufe über 30-35 Minuten pro Woche

1.2. Krafttraining

- ✓ Entwicklung einer Ganzkörperstabilisation durch erweiterte Stabilisationsprogramme. Grundprogramme auch als Hausaufgaben. Betonung des Trainings der Rumpfmuskulatur und Ausweitung auf andere Muskelgruppen (Liegestützen, Klimmzüge mit Unter- und Obergriff, einbeinige Kniebeugen, komplexere Stabis mit Bewegungsreizen (Rotation), Wadenheben, etc.)
- ✓ Ganzkörperstabilisationsübungen vor jedem Training und Wettkampf
- ✓ dynamische Übungen wie Werfen/Rollen von Medizinbällen, Seilspringen

1.3. Schnelligkeitstraining

- ✓ 2 Trainingseinheiten pro Woche.
- ✓ Inhalte koordinativer Teil:
Fußgelenksarbeit, Anfersen, Skippings, Kniehebeläufe, Hopslerlauf, Steigerungsläufe, Treppensprints, Fußgelenkssprünge, Gewandtheitstraining
- ✓ Sprinttraining
Antritte über 5 –20 Meter aus unterschiedlichen Ausgangslagen:
Richtungswechselsprints
Slalomsprints (auch mit Sonderaufgaben wie Schläger auf- oder ablegen, hinsitzen, hinlegen, Rolle, Drehungen, ...)
Verfolgungsrennen mit/ohne Richtungswechsel

2. Techniktraining

2.8. Ballführung

- ✓ Situationsgerechte und wettkampfstabile Anwendung der erlernten Techniken und Technikverbindungen auch unter Gegnerdruck
- ✓ Verbessern der Ballkontrolle „in der Luft“ (Schnittstelle Ballführung/Umspielen)

2.9. Ballabgabe

- ✓ Erhöhung der Schlaghärte und -genauigkeit
- ✓ Kurzschlag und Schrubbschlag mit Täuschungen
- ✓ Verbesserung der Konstanz, Weite und Genauigkeit von Schlenzbällen
- ✓ Flanken mit argentinischer Rückhand
- ✓ Flachslenzbälle auf rechtem Fuß

2.10. Ballannahme

- ✓ Ballannahme von springenden und harten Zuspielen mit der Vh und Rh in der Bewegung und nach Freilaufen
- ✓ Ballannahmen (Vorblocken, Durchrutschen, springende Zuspiele) mit Anschlußhandlungen (Schlagen, Schlenzen, Umspielen, Flanken, Torschuß)
Trainingsschwerpunkt ist die schnelle Verbindung der Techniken bei sauberer Ausführung
- ✓ Offensive Ballan- und -mitnahmen nach Zuspielen in die Vh oder Rh gegen passive und halbaktive Gegenspieler (Prinzip des Anspiels in die Reichweitenspitze)
- ✓ Ballannahme von hohen Bällen und Ballsicherung / Anschlußhandlung gegen einen angreifenden Gegenspieler
- ✓ Ballannahme mit der kleinen Rh von lang und hart geschlagenen Bällen

2.11. Umspielen des Gegners

- ✓ Situationsgerechte Anwendung der verschiedenen Umspieltechniken im offensiven 1:1 in verschiedenen Spielstreifen und Spielfeldabschnitten

2.12. Abwehrtechnik

- ✓ Situationsgerechte Anwendung der verschiedenen Abwehrtechniken im defensiven 1:1 in verschiedenen Spielstreifen und Spielfeldabschnitten
- ✓ tiefer beidhändiger Block mit VH und RH im Rutschen gegen Kurvenläufe

2.13. Torschuß

- ✓ Alle Technikverbindungen mit Torabschluß gegen passive und halbaktive Gegenspieler:
Ballführen – Schlagen (Kurzschlag, Rh, arg. Rh auf beiden Beinen), Schlenzen, Heben, Schiebeschlag, Chip, Torschuß im Fallen
Umspielen- Schlagen (Kurzschlag, Rh, arg. Rh auf beiden Beinen), Schlenzen, Heben, Schiebeschlag, Chip, Torschuß im Fallen
Ballannahme- Schlagen (Kurzschlag, Rh, arg. Rh auf beiden Beinen)
Schlenzen, Heben, Schiebeschlag, Chip, Torschuß im Fallen
- ✓ Situationsgerechtes Anwenden der verschiedenen Torschußtechniken gegen einen TW
- ✓ Schlagtäuschungen mit situationsgerechten Anschlußhandlungen wie alle Torschußtechniken bzw. Umspielen des TW

2.14. Torwarttraining

- ✓ Dynamisierung aller Grundtechniken und des Stellungsspiels
- ✓ Verbinden mehrerer Handlungen/Aktionen (Halten und Klären, mehrfach Halten, etc.)
- ✓ spezifische Beweglichkeit und Rumpfstabilisation
- ✓ Zweikampfschulung TW:Angreifer

3. Taktiktraining

3.1. Individualtaktik

Angriffsverhalten

- ✓ Spiel mit dem Raum (1:1 mit großer Fläche zum Tor hin)
- ✓ Fixieren von Gegnern in „guten“ Positionen mit anschließendem Tempo- und Richtungswechsel mit Zug zum Tor bzw. mit Zug in den Kreis
- ✓ Umspielen zum linken Fuß hin (Freischläge und Ecken zocken)
- ✓ erhöhte Körperlichkeit (Körperkontakt, den Gegner aus der Balance bringen) im offensiven Zweikampf im Sinne eines **Ausspielens** des Gegners, Spiel mit dem Raum und Hineinschneiden in den Laufweg des nachsetzenden Gegners

(Ziel: der nachhaltige Gewinn eines Zweikampfes mit dem vergrößerten Vorteil des Zeitgewinns für verbesserte Anschlußhandlungen)

- ✓ Torschußverhalten verbessern (Schnelligkeit, Variabilität, Härte, Genauigkeit, Nachsetzen)

3.1.2. Abwehrverhalten

- ✓ Verbessern des Positionsspiels in der Manndeckung des Gegenspielers (Beispiel: RV gegen LA: rechte Schulter zum Gegenspieler; offensive Position um bei Anspiel überholen zu können)
- ✓ Positionsspezifisches Anwenden der Abwehrtechniken gegen Schnellangriffe in verschiedenen Spielfeldabschnitten
- ✓ Positionsspezifisches Anwenden der Abwehrtechniken gegen einen frontal angreifenden Gegner in verschiedenen Spielfeldabschnitten
- ✓ Provozieren von Fehlern des Angreifers (Stechertäuschungen), die schnell auszunutzen sind

3.1.3. Standardsituationen

- ✓ Training individueller Eckenaufgaben (Reingabe, Stopp, Eckenschlenzer, Eckenschlag, Linksableger, Nachschußverhalten)
- ✓ Erweiterung des Strafecken-Variantenrepertoires
- ✓ Freischläge und Eckenfreischläge an beiden Kreisen (Angriffs- und Abwehraufgaben)
- ✓ 7m Training

3.2. Gruppentaktik

3.2.1 Angriff

- ✓ Auspielen von komplexeren Überzahlverhältnissen 4:2, 3:2 in verschiedenen Spielstreifen, Flügelangriffe
- ✓ Erlernen des Prinzips des Positionswechsels und Festigen des Schneidens
- ✓ Auflösen von 2:2-Situationen: Spurwechsel der Ballbesitzer, Auflösen der Gleichzahl in kurzzeitige 2:1 Situationen und schnelles Auspielen der temporären Überzahl, Schulung der Laufbereitschaft, ständiges Optimieren der eigenen Position, „Schaltertraining“=schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr und umgekehrt
- ✓ Kontaktspiele auf verschieden gearteten Spielfeldern/Spielstreifen mit variabler Aufgabengestaltung: Schulung eines schnellen sicheren Kombinationsspiels, der individuellen Ballsicherung und Vororientierung, Freilaufverhalten mit den Kriterien a) Räume schaffen, b) Tiefe ins Spiel bringen und c) Anspielbarkeit
- ✓ Aufbauspiel im 7:6 und 7:7 und 7:8, also 4 Aufbauspieler (2 innere und 2 äußere) und 3 Mittelfeldspieler gegen verschieden Gegneraufbauten und unterschiedlich starken Gegnerdruck

- ✓ Herausspielen aus Pressing in verschiedenen Spielstreifen, Spiel nach Seitenaus, Abschläge

3.2.2. Abwehr

- ✓ Doppeln
- ✓ Andrängen des gegnerischen Aufbaus in der 3:4 Situation
- ✓ Pressing

3.3. Mannschaftstaktik

- ✓ Spezialisierung der Spieler auf Positionen und Aufgaben eines Spielsystems (4-3-3), Raumaufteilung in Angriff und Abwehr
- ✓ Herausbilden eines dynamischen Positionsspiels, die Positionen auf dem Feld werden „dynamischer“ besetzt und wieder verlassen, Positionswechsel der Spieler in den Ebenen und Achsen
- ✓ von der reinen Manndeckung zu gemischten Deckungssystemen (Einbau von Prinzipien der Raumdeckung: Kontrolle von Passlinien)

Rahmentrainingsplan U18

1.Hockeyspezifisches Konditionstraining

2.2. Ausdauertraining

Viele Spieler dieser Altersklasse sind durch eine Dreifachbelastung Jugend A, Aktive und Jugendnationalmannschaft hockeyspezifisch in Training und Wettkampf hoch belastet. Von daher ist auf eine optimale Entwicklung und Ausbildung der Regenerations- und Ausdauer-leistungsfähigkeit unbedingt zu achten. Der Trainingsumfang in diesem Bereich muß erhöhet werden.

- Sehr gutes Auslaufen von 15 Minuten nach jeder Trainingseinheit (nach Krafttrainingseinheiten 20 Minuten) mit anschließendem Dehnprogramm (Ausdehnen – mindestens 20s pro Dehnung)
- Je nach Trainingsphase 2-3 Regenerations- und Ausdauerläufe über 35-40 Minuten pro Woche

2.3. Krafttraining

Die im U16 Bereich angefangene Entwicklung einer Ganzkörperstabilisation wird fortgeführt. Außerdem sollen die Grundlagen und Voraussetzungen für ein forciertes Krafttraining im U21-Bereich gelegt werden.

- Ganzkörperstabilisationsübungen vor jedem Training und Wettkampf
- Je nach Trainingsphase 1 oder 2 Trainingseinheiten Kraft pro Woche. Wechsel zwischen Stabilisationsübungen und Hauptübungen (gesamte Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur, Oberkörper (Schlagsimulation)). Jeweils 3 Serien mit 12-16 Wiederholungen.

2.4. Schnelligkeitstraining

Je nach Trainingsphase 1 oder 2 Trainingseinheiten pro Woche.

Inhalte koordinativer Teil: Fußgelenksarbeit, Anfersen, Skippings, Hopslerlauf, Steigerungsläufe, Sprungläufe (12 Bodenkontakte (6 links, 6 rechts)), Treppensprints, Fußgelenkssprünge, Gewandtheitstraining

Sprinttraining

- Antritte über 15 –20 Meter aus unterschiedlichen Ausgangslagen:
- w.o. auch mit Richtungswechsel
- Deuserbandsprints
- Ins und Outs
- Slalomsprints (auch mit Sonderaufgaben wie Schläger auf- oder ablegen, hinsitzen, hinlegen, Rolle, Drehungen, ...)
- Verfolgungsrennen mit / ohne Richtungswechsel

3. Techniktraining

3.3. Ballführung

Situationsgerechte und wettkampfstabile Anwendung der erlernten Techniken und Technikverbindungen

3.4. Ballabgabe

- ✓ Erhöhung der Schlaghärte und Genauigkeit (positionsspezifisch bei Innen- und Außenverteidigern)
- ✓ Kurzschlag und Schrubbschlag mit Täuschungen
- ✓ Verbesserung der Konstanz, Weite und Genauigkeit von Schlenzbällen
- ✓ Vh- und Rh-Hebebälle aus dem Lauf
- ✓ Flanken mit hoher Rückhand und argentinischer Rückhand
- ✓ Flachslenzer Vh und Rh aus der Ballführung (auch auf rechtem Bein)

3.5. Ballannahme

- ✓ Ballannahme von springenden und harten Zuspielen mit der Vh und Rh in der Bewegung und nach Freilaufen auch unter vollem Gegnerdruck

- ✓ Ballannahmen (Vorblocken, Durchrutschen, springende Zuspiele) mit Anschlußhandlungen (Schlagen, Schlenzen, Umspielen, Flanken, Torschuß) Trainingsschwerpunkt ist die schnelle Verbindung der Techniken bei sauberer Ausführung
- ✓ Offensive Ballan- und -mitnahmen nach Zuspielen in die Vh oder Rh gegen halbaktive und aktive Gegenspieler, mit Übergang in situativ unterschiedliche Anschlußhandlungen (Ballsicherung, offensives 1:1, Torschuß)
- ✓ Ballannahme von hohen Bällen und Ballsicherung / Anschlußhandlung gegen einen angreifenden Gegenspieler
- ✓ Ballannahme mit der kleinen Rh von lang und hart geschlagenen Bällen

3.6. Umspielen

- ✓ Situationsgerechte Anwendung der verschiedenen Umspieltechniken im offensiven 1:1 in verschiedenen Spielstreifen und Spielfeldabschnitten
- ✓ Variieren und Herausbilden eines persönlichen Stils und Betonen / Herausbilden persönlicher Stärken in den Umspieltechniken

3.7. Abwehrtechnik

Situationsgerechte Anwendung der verschiedenen Abwehrtechniken im defensiven 1:1 in verschiedenen Spielstreifen und Spielfeldabschnitten

3.8. Torschuß

- ✓ Alle Technikverbindungen mit Torabschluß gegen passive, halbaktive und aktive Gegenspieler:
 Ballführen – Schlagen (Kurzschlag, Rh, arg. Rh, auch auf rechtem Bein), Schlenzen, Heben, Schiebeschlag, Chip, Torschuß im Fallen
 Umspielen- Schlagen (Kurzschlag, Rh, arg. Rh, auch auf rechtem Bein), Schlenzen, Heben, Schiebeschlag, Chip, Torschuß im Fallen
 Ballannahme- Schlagen (Kurzschlag, Rh, arg. Rh, auch auf rechtem Bein), Schlenzen, Heben, Schiebeschlag, Chip, Torschuß im Fallen
- ✓ Verwandeln von Flanken im Rutschen, durch Stecher und Blocks, nach „Verstecken“ und dann im richtigen Timing vor den Gegenspieler kommen
- ✓ Situationsgerechtes Anwenden der verschiedenen Torschußtechniken gegen einen angreifenden Abwehrspieler oder TW
- ✓ Schlagtäuschungen mit situationsgerechten Anschlußhandlungen wie alle Torschuß-techniken bzw. Umspielen des Abwehrspielers oder TW

4. Taktiktraining

3.4. Individualtaktik

3.1.1. Angriffsverhalten

- ✓ 1:1 mit kleiner werdender Flächen zum Tor hin mit Torabschuß
- ✓ Fixieren von Gegnern in „guten“ Positionen mit anschließendem Tempo- und Richtungswechsel mit Zug zum Tor bzw. mit Zug in den Kreis
- ✓ Umspielen am linken Fuß aus dem Laufen (Richtung gegnerische Vh) und nach Lauf- und Umspieltäuschungen (Freischläge und Ecken zocken)
- ✓ Gegner auf dessen Vh-Seite locken, mit der eigenen Rh aus der Ballführung über die Vh des Gegners heppen und mit dem eigenen Körper dem Gegenspieler den Weg zum Ball hin abschneiden
- ✓ erhöhte Körperlichkeit (Körperkontakt, den Gegner aus der Balance bringen) im offensiven Zweikampf im Sinne eines **Ausspielens** des Gegners, Spiel mit dem Raum und Hineinschneiden in den Laufweg des nachsetzenden Gegners (Ziel: der nachhaltige Gewinn eines Zweikampfes mit dem vergrößerten Vorteil des Zeitgewinns für verbesserte Anschlußhandlungen)
- ✓ Torschußverhalten verbessern

3.1.2. Abwehrverhalten

- ✓ optimales Positionsspiel zum zu deckenden Gegenspieler (Beispiel: RV gegen LA: rechte Schulter zum Gegenspieler; offensive Position um bei Anspiel überholen zu können)
- ✓ Wettkampfnahes Entscheiden ob Überholen (Timing), Stecher in der Ballannahme des Gegners oder den Gegner in die begleitende Abwehr übernehmen
- ✓ Positionsspezifisches Anwenden der Abwehrtechniken gegen Schnellangriffe in verschiedenen Spielfeldabschnitten
- ✓ Positionsspezifisches Anwenden der Abwehrtechniken gegen einen frontal angreifenden Gegner in verschiedenen Spielfeldabschnitten
- ✓ Unterzahlabwehr 1:2

3.1.3. Positionsspezifisches Training

Entsprechend den individuellen Gegebenheiten sollen die persönlichen Stärken und Eigenheiten eines Spielers auf einer bestimmten Spielposition gefördert werden bzw. individuelle Schwachpunkte systematisch bearbeitet werden. Dies kann folgende positionsspezifische Bereiche betreffen:

- individuelle Angriffs- und Abwehraufgaben
- situationsgerechte Ballannahme- und Ballmitnahmetechniken
- Ballsicherung
- Nachsetz- und Nachschußverhalten
- Die auf der jeweiligen Spielposition besonders geforderten Techniken und Technikverbindungen
- Torwarttraining

3.1.4. Standardsituationen

- ✓ 7m Training
- ✓ Training individueller Eckenaufgaben (Reingabe, Stopp, Eckenschlenzer, Eckenschlag, Linksableger, Stecher von links und rechts, Nachschußverhalten)

3.5. Gruppentaktik

3.2.1. Überzahlspiel

- ✓ Ausspielen von Überzahlverhältnissen 2, 3 oder 4 mal 2:1 in engen Gassen oder mit Zusatzaufgaben (z. B. Stangen zum überheppen)
- ✓ Variieren und Kombinieren der verschiedenen 2:1 Situationen (2:1 Grundsituation, 2:1 mit Stellspieler, 2:1 Kontersituation, 2:1 mit verteidigerentfernten Anspielen) in verschiedenen Spielfeldabschnitten (Mitte, Halbspur, Außenspur bis Flanke, an der Grundlinie bis zum Torabschluß oder nach Abschlag z.B. in der Außenspur den Ball über die Mittellinie führen)
- ✓ 3:2 in verschiedenen Spielfeldabschnitten nach Anspiel auf 2 x 1:1 hintereinander / neben-einander und nachrückendem Anspieler
 - durch Abholen des Balles durch Entgegenlaufen und anschließendem Rausdrehen oder Auflegen auf den nachrückenden Anspieler oder Freiziehen für den Paß auf den Mitspieler oder bewußtes Durchlassen auf den Mitspieler
 - durch Fordern des verteidigerentfernten Anspiels zur offensiven Ballannahme / Ballmitnahme oder Auflegen auf den nachrückenden Anspieler
- ✓ Aus dem 2:1 oder 2 x 2:1 in der Halb- oder Außenspur zum 4:3 oder 5:4 bis zum Torabschluß

3.2.2. Lösen von Gleichzahlsituationen 2:2 und 3:3

2:2 in verschiedenen Spielfeldabschnitten mit Eindringen in den Schußkreis und Torabschluß.

- ✓ 2:2 nebeneinander: Der ballbesitzende Stürmer spielt den Ball quer auf seinen Mitspieler, läuft sich sofort steil frei und macht sich durch gute Schneidebewegungen in die Vh oder Rh anspielbar
- ✓ 2:2 hintereinander: Der anzuspielende Stürmer fordert ein verteidigerentferntes Anspiel außerhalb der Reichweite des Gegenspielers seines Mitspielers. Nach dem Anspiel rückt der Anspieler sofort nach und bietet sich selbst wieder an

3:3 in verschiedenen Spielfeldabschnitten mit Eindringen in den Schußkreis und Torabschluß oder nach Abschlag im Spielaufbau den Ball über die Mittellinie führen

- ✓ 3:3 in der Mittel- oder Halbspur; Schnelles Give and Go, Eindringen in den Schußkreis und Torschuß

- ✓ 3:3 im linken oder rechten Außenstreifen ab Mittellinie bis zum Eindringen in den Schußkreis und Torabschluß.
- ✓ 3:3 wie eben aber nach Anspiel durch z.B. Innenverteidiger in den Außenstreifen
- ✓ 3:3 im linken oder rechten Außenstreifen Höhe Schußkreis bis Mittellinie. Schnelles Give and Go; Ziel: Ball über Mittellinie führen

3.2.3. Ballsicherungsspiele

Um situations- und wettkampfgerechte Anwendung aller erlernten technischen und taktischen Elemente in engen Spielräumen und unter starkem Gegner- und Zeitdruck geht es in den Ballsicherungsspielen. Je nach Könnens- und Entwicklungsstand der Trainingsgruppe wird die Größe des Spielfelds gewählt.

Ziel ist es eine bestimmte Anzahl (z.B. 10) von Ballkontakten innerhalb einer Mannschaft zu erreichen, ohne daß der Gegner in Ballbesitz kommt.

Um bestimmte Trainingsziele / Elemente besonders zu fordern können diese doppelt gezählt werden (z.B. lang geschlagener und angenommener Paß, langer Schlenzer, direktes Auflegen, Ballannahme kleine Rh u.ä.)

- ✓ 5:5 oder 6:6 im ¼-Raum
- ✓ 6:6, 7:7, 8:8 im Halbfeld

3.2.4. Kleinfeldspiele

- ✓ 3:3, 4:4 auf 4 Tore
- ✓ 3:3, 4:4 auf 2 Tore mit Torhüter
- ✓ 4:4, 5:5 Rein-Raus auf 1 Tor

3.2.5. gruppentaktisches Abwehrverhalten

- ✓ Doppeln
- ✓ Andrängen des gegnerischen Spielaufbaus mit 3 Stürmern gegen 4 Verteidiger

3.2.6. Standardsituationen

Für die Standardsituationen Eckfreischlag und Freischiße am Kreis soll in dieser Altersklasse noch keine extra Trainingszeit aufgewendet werden. Verabredungen und Verbesserung in diesen Bereichen können über Video-Besprechungen erreicht werden.

Der Trainingsumfang bei der Standardsituation Strafecke wird weiter erhöht mit dem Ziel der Automatisierung sowie gesteigerter Härte, Genauigkeit und Variabilität bei allen Eckenaufgaben

- ✓ Individuelles Training der einzelnen Elemente (s. 3.1.3). z.B. Eckenschlenzer mit Täuschungen
- ✓ Verbesserungen im Zusammenspiel (Timing) von Reingabe, Stopp und Schlag oder Schlenzer bzw. Linksablege

- ✓ Einüben der wichtigsten Varianten:
 - 90° Ecke
 - Stecher links
 - Stecher rechts
 - kleiner Doppelpaß
 - Linksableger
 - Linksableger und Paß auf Stecher am langen Eck

- ✓ Eckenabwehr:
 - TW Training gegen Schlag und Schlenzer
 - 3-1 Eckenabwehr
 - 2-2 Eckenabwehr

3.6. Mannschaftstaktik

- ✓ Herausbilden von Spezialisten in den Mannschaftsteilen Abwehr (Innen- und Außenverteidiger), Mittelfeld und Angriff
- ✓ Einüben verschiedener Defensivtaktiken wie Pressing, $\frac{3}{4}$ -Felddeckung, $\frac{1}{2}$ -Felddeckung, Schieben von der Seite und Schieben von hinten
- ✓ Herausbilden eines dynamischen Positionsspiels. Ohne feste Positionen im Mittelfeld und Angriff müssen alle wichtige Anspielpositionen immer wieder neu angelaufen und besetzt werden.

Rahmentrainingsplan U21

1.Hockeyspezifisches Konditionstraining

4.2. Ausdauertraining

Viele Spieler dieser Altersklasse sind durch eine Doppelbelastung Aktive und Jugendnationalmannschaft hockeyspezifisch in Training und Wettkampf hoch belastet. Von daher ist auf eine optimale Entwicklung und Ausbildung der Regenerations- und Ausdauerleistungsfähigkeit unbedingt zu achten. Der Trainingsumfang in diesem Bereich muß erhöht werden.

- Sehr gutes Auslaufen von 15 Minuten nach jeder Trainingseinheit (nach Krafttrainingseinheiten 20 Minuten) mit anschließendem Dehnprogramm (Ausdehnen – mindestens 20s pro Dehnung)

- Je nach Trainingsphase 2-3 Regenerations- und Ausdauerläufe über 35-40 Minuten pro Woche

4.3. Krafttraining

Die im U16 Bereich angefangene Entwicklung einer Ganzkörperstabilisation wird fortgeführt. Es wird mit einem forcierten Krafttraining begonnen.

- Ganzkörperstabilisationsübungen vor jedem Training und Wettkampf
- Je nach Trainingsphase 1 oder 2 Trainingseinheiten Kraft pro Woche. Wechsel zwischen Stabilisationsübungen und Hauptübungen (gesamte Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur, Oberkörper (Schlagsimulation)). Jeweils 3 Serien mit 12-16 Wiederholungen.

4.4. Schnelligkeitstraining

Je nach Trainingsphase 1 oder 2 Trainingseinheiten pro Woche.

Inhalte koordinativer Teil: Fußgelenksarbeit, Anfersen, Skippings, Hopslerlauf, Steigerungsläufe, Sprungläufe (12 Bodenkontakte (6 links, 6 rechts)), Treppensprints, Fußgelenkssprünge, Gewandtheitstraining

Sprinttraining

- Antritte über 15 –20 Meter aus unterschiedlichen Ausgangslagen:
- w.o. auch mit Richtungswechsel
- Deuserbandsprints
- Ins und Outs
- Slalomsprints (auch mit Sonderaufgaben wie Schläger auf- oder ablegen, hinsitzen, hinlegen, Rolle, Drehungen, ...)
- Verfolgungsrennen mit / ohne Richtungswechsel

5. Techniktraining

3.9. Ballführung

Situationsgerechte und wettkampfstabile Anwendung der erlernten Techniken und Technikverbindungen

3.10. Ballabgabe

- ✓ Erhöhung der Schlaghärte und Genauigkeit (positionsspezifisch bei Innen- und Außenver-teidigern)
- ✓ Kurzschlag und Schrubbschlag mit Täuschungen
- ✓ Verbesserung der Konstanz, Weite und Genauigkeit von Schlenzbällen
- ✓ Vh- und Rh-Hebebälle aus dem Lauf
- ✓ Flanken mit hoher Rückhand und argentinischer Rückhand

- ✓ Flachslenzer Vh und Rh aus der Ballführung (auch auf rechtem Bein)

3.11. Ballannahme

- ✓ Ballannahme von springenden und harten Zuspielen mit der Vh und Rh in der Bewegung und nach Freilaufen auch unter vollem Gegnerdruck
- ✓ Ballannahmen (Vorblocken, Durchrutschen, springende Zuspiele) mit Anschlußhandlungen (Schlagen, Schlenzen, Umspielen, Flanken, Torschuß) Trainingsschwerpunkt ist die schnelle Verbindung der Techniken bei sauberer Ausführung
- ✓ Offensive Ballan- und -mitnahmen nach Zuspielen in die Vh oder Rh gegen halbaktive und aktive Gegenspieler, mit Übergang in situativ unterschiedliche Anschlußhandlungen (Ballsicherung, offensives 1:1, Torschuß)
- ✓ Ballannahme von hohen Bällen und Ballsicherung / Anschlußhandlung gegen einen angreifenden Gegenspieler
- ✓ Ballannahme mit der kleinen Rh von lang und hart geschlagenen Bällen

3.12. Umspielen

- ✓ Situationsgerechte Anwendung der verschiedenen Umspieltechniken im offensiven 1:1 in verschiedenen Spielstreifen und Spielfeldabschnitten
- ✓ Variieren und Herausbilden eines persönlichen Stils und Betonen / Herausbilden persönlicher Stärken in den Umspieltechniken

3.13. Abwehrtechnik

Situationsgerechte Anwendung der verschiedenen Abwehrtechniken im defensiven 1:1 in verschiedenen Spielstreifen und Spielfeldabschnitten

3.14. Torschuß

- ✓ Alle Technikverbindungen mit Torabschuß gegen passive, halbaktive und aktive Gegenspieler:
Ballführen – Schlagen (Kurzschlag, Rh, arg. Rh, auch auf rechtem Bein), Schlenzen, Heben, Schiebeschlag, Chip, Torschuß im Fallen
Umspielen- Schlagen (Kurzschlag, Rh, arg. Rh, auch auf rechtem Bein), Schlenzen, Heben, Schiebeschlag, Chip, Torschuß im Fallen
Ballannahme- Schlagen (Kurzschlag, Rh, arg. Rh, auch auf rechtem Bein), Schlenzen, Heben, Schiebeschlag, Chip, Torschuß im Fallen
- ✓ Verwandeln von Flanken im Rutschen, durch Stecher und Blocks, nach „Verstecken“ und dann im richtigen Timing vor den Gegenspieler kommen
- ✓ Situationsgerechtes Anwenden der verschiedenen Torschußtechniken gegen einen angreifenden Abwehrspieler oder TW
- ✓ Schlagtäuschungen mit situationsgerechten Anschlußhandlungen wie alle Torschuß-techniken bzw. Umspielen des Abwehrspielers oder TW

6. Taktiktraining

3.7. Individualtaktik

3.1.1. Angriffsverhalten

- ✓ 1:1 mit kleiner werdender Flächen zum Tor hin mit Torabschuß
- ✓ Fixieren von Gegnern in „guten“ Positionen mit anschließendem Tempo- und Richtungswechsel mit Zug zum Tor bzw. mit Zug in den Kreis
- ✓ Umspielen am linken Fuß aus dem Laufen (Richtung gegnerische Vh) und nach Lauf- und Umspieltäuschungen (Freischläge und Ecken zocken)
- ✓ Gegner auf dessen Vh-Seite locken, mit der eigenen Rh aus der Ballführung über die Vh des Gegners heppen und mit dem eigenen Körper dem Gegenspieler den Weg zum Ball hin abschneiden
- ✓ erhöhte Körperlichkeit (Körperkontakt, den Gegner aus der Balance bringen) im offensiven Zweikampf im Sinne eines **Ausspielens** des Gegners, Spiel mit dem Raum und Hineinschneiden in den Laufweg des nachsetzenden Gegners (Ziel: der nachhaltige Gewinn eines Zweikampfes mit dem vergrößerten Vorteil des Zeitgewinns für verbesserte Anschlußhandlungen)
- ✓ Torschußverhalten verbessern

3.1.2. Abwehrverhalten

- ✓ optimales Positionsspiel zum zu deckenden Gegenspieler (Beispiel: RV gegen LA: rechte Schulter zum Gegenspieler; offensive Position um bei Anspiel überholen zu können)
- ✓ Wettkampfnahes Entscheiden ob Überholen (Timing), Stecher in der Ballannahme des Gegners oder den Gegner in die begleitende Abwehr übernehmen
- ✓ Positionsspezifisches Anwenden der Abwehrtechniken gegen Schnellangriffe in verschiedenen Spielfeldabschnitten
- ✓ Positionsspezifisches Anwenden der Abwehrtechniken gegen einen frontal angreifenden Gegner in verschiedenen Spielfeldabschnitten
- ✓ Unterzahlabwehr 1:2

3.1.3. Positionsspezifisches Training

Entsprechend den individuellen Gegebenheiten sollen die persönlichen Stärken und Eigenheiten eines Spielers auf einer bestimmten Spielposition gefördert werden bzw. individuelle Schwachpunkte systematisch bearbeitet werden. Dies kann folgende positionsspezifische Bereiche betreffen:

- individuelle Angriffs- und Abwehraufgaben
- situationsgerechte Ballannahme- und Ballmitnahmetechniken
- Ballsicherung
- Nachsetz- und Nachschußverhalten
- Die auf der jeweiligen Spielposition besonders geforderten Techniken und Technikverbindungen
- Torwarttraining

3.1.4. Standardsituationen

- ✓ 7m Training
- ✓ Training individueller Eckenaufgaben (Reingabe, Stopp, Eckenschlenzer, Eckenschlag, Linksableger, Stecher von links und rechts, Nachschußverhalten)

3.8. Gruppentaktik

3.2.1. Überzahlspiel

- ✓ Ausspielen von Überzahlverhältnissen 2, 3 oder 4 mal 2:1 in engen Gassen oder mit Zusatzaufgaben (z. B. Stangen zum überheppen)
- ✓ Variieren und Kombinieren der verschiedenen 2:1 Situationen (2:1 Grundsituation, 2:1 mit Stellspieler, 2:1 Kontersituation, 2:1 mit verteidigerentfernten Anspielen) in verschiedenen Spielfeldabschnitten (Mitte, Halbspur, Außenspur bis Flanke, an der Grundlinie bis zum Torabschluß oder nach Abschlag z.B. in der Außenspur den Ball über die Mittellinie führen)
- ✓ 3:2 in verschiedenen Spielfeldabschnitten nach Anspiel auf 2 x 1:1 hintereinander / neben-einander und nachrückendem Anspieler
 - durch Abholen des Balles durch Entgegenlaufen und anschließendem Rausdrehen oder Auflegen auf den nachrückenden Anspieler oder Freiziehen für den Paß auf den Mitspieler oder bewußtes Durchlassen auf den Mitspieler
 - durch Fordern des verteidigerentfernten Anspiels zur offensiven Ballannahme / Ballmitnahme oder Auflegen auf den nachrückenden Anspieler
- ✓ Aus dem 2:1 oder 2 x 2:1 in der Halb- oder Außenspur zum 4:3 oder 5:4 bis zum Torabschluß

3.2.2. Lösen von Gleichzahlsituationen 2:2 und 3:3

2:2 in verschiedenen Spielfeldabschnitten mit Eindringen in den Schußkreis und Torabschluß.

- ✓ 2:2 nebeneinander: Der ballbesitzende Stürmer spielt den Ball quer auf seinen Mitspieler, läuft sich sofort steil frei und macht sich durch gute Schneidebewegungen in die Vh oder Rh anspielbar
- ✓ 2:2 hintereinander: Der anzuspielende Stürmer fordert ein verteidigerentferntes Anspiel außerhalb der Reichweite des Gegenspielers seines Mitspielers. Nach dem Anspiel rückt der Anspieler sofort nach und bietet sich selbst wieder an

3:3 in verschiedenen Spielfeldabschnitten mit Eindringen in den Schußkreis und Torabschluß oder nach Abschlag im Spielaufbau den Ball über die Mittellinie führen

- ✓ 3:3 in der Mittel- oder Halbspur; Schnelles Give and Go, Eindringen in den Schußkreis und Torschuß
- ✓ 3:3 im linken oder rechten Außenstreifen ab Mittellinie bis zum Eindringen in den Schußkreis und Torabschluß.
- ✓ 3:3 wie eben aber nach Anspiel durch z.B. Innenverteidiger in den Außenstreifen
- ✓ 3:3 im linken oder rechten Außenstreifen Höhe Schußkreis bis Mittellinie. Schnelles Give and Go; Ziel: Ball über Mittellinie führen

3.2.3. Ballsicherungsspiele

Um situations- und wettkampfgerechte Anwendung aller erlernten technischen und taktischen Elemente in engen Spielräumen und unter starkem Gegner- und Zeitdruck geht es in den Ballsicherungsspielen. Je nach Könnens- und Entwicklungsstand der Trainingsgruppe wird die Größe des Spielfelds gewählt.

Ziel ist es eine bestimmte Anzahl (z.B. 10) von Ballkontakten innerhalb einer Mannschaft zu erreichen, ohne daß der Gegner in Ballbesitz kommt.

Um bestimmte Trainingsziele / Elemente besonders zu fordern können diese doppelt gezählt werden (z.B. lang geschlagener und angenommener Paß, langer Schlenzer, direktes Auflegen, Ballannahme kleine Rh u.ä.)

- ✓ 5:5 oder 6:6 im ¼-Raum
- ✓ 6:6, 7:7, 8:8 im Halbfeld

3.2.4. Kleinfeldspiele

- ✓ 3:3, 4:4 auf 4 Tore
- ✓ 3:3, 4:4 auf 2 Tore mit Torhüter
- ✓ 4:4, 5:5 Rein-Raus auf 1 Tor

3.2.7. gruppentaktisches Abwehrverhalten

- ✓ Doppeln
- ✓ Andrängen des gegnerischen Spielaufbaus mit 3 Stürmern gegen 4 Verteidiger

3.2.8. Standardsituationen

Für die Standardsituationen Eckfreischlag und Freischiße am Kreis muss in dieser Altersklasse extra Trainingszeit aufgewendet werden.

Der Trainingsumfang bei der Standardsituation Strafecke wird weiter erhöht mit dem Ziel der Automatisierung sowie gesteigerter Härte, Genauigkeit und Variabilität bei allen Eckenaufgaben. Die Spieler sollen in ihren Clubs und Stützpunkttrainings Extratrainingseinheiten zu ihren spezifischen Eckenaufgaben absolvieren.

- ✓ Individuelles Training der einzelnen Elemente (s. 3.1.3). z.B. Eckenschlenzer mit Täuschungen

- ✓ Verbesserungen im Zusammenspiel (Timing) von Reingabe, Stopp und Schlag oder Schlenzer bzw. Linksablege
- ✓ Einüben der wichtigsten Varianten:
 - 90° Ecke
 - Stecher links
 - Stecher rechts
 - kleiner Doppelpaß
 - Linksableger
 - Linksableger und Paß auf Stecher am langen Eck
- ✓ Eckenabwehr:
 - TW Training gegen Schlag und Schlenzer
 - 3-1 Eckenabwehr
 - 2-2 Eckenabwehr

3.9. Mannschaftstaktik

- ✓ Herausbilden von Spezialisten in den Mannschaftsteilen Abwehr (Innen- und Außenverteidiger), Mittelfeld und Angriff
- ✓ Einüben verschiedener Defensivtaktiken wie Pressing, $\frac{3}{4}$ -Felddeckung, $\frac{1}{2}$ -Felddeckung, Schieben von der Seite und Schieben von hinten
- ✓ Herausbilden eines dynamischen Positionsspiels. Ohne feste Positionen im Mittelfeld und Angriff müssen alle wichtige Anspielpositionen immer wieder neu angelaufen und besetzt werden.

Allgemein:

Im Allgemeinen ist festzuhalten, dass die Periodisierung im Hockey extrem schwierig ist. Die Spieler haben 3 Saisonhöhepunkte durch das ganze Jahr verteilt. Es ist immens schwierig im Grundlagenbereich etwas zu machen, darum ist das ausgleichende Stützpunktraining wichtig und wird einen elementaren Bestandteil ihres Trainingsplanes ausmachen.

Trainingsumfang in Stunden pro Alterskategorie und Förderstufe

	regional		National					
	U14		U16		U18		U21	
	Woche	Jahr	Woche	Jahr	Woche	Jahr	Woche	Jahr
Stocktraining	2	100	3	150	3	150	3	150
Kondition	1	50	2	100	2	100	3	150
Kraft	1	50	1	50	1	50	2	100
Stützpunkt	1	50	1	50	1	50	1	50
Gesamt		250		350		350		450

Trainingseinheiten sind bezogen auf eine Trainingseinheit à 2 Stunden.
 Kraft- und Konditionstrainings werden selbständig vom Athleten durchgeführt.
 Stützpunkttraining findet aller 14 Tage statt. Die Stützpunkttrainings finden nur während der Feldsaison statt, also 7 Monate im Jahr. So ist auch die Berechnung der Stunden für das Stützpunkttraining ausgelegt.

- = Clubtraining
- = eigenständiges Training

Anteil an betreuten Trainings

	Regional		National						Träger
	U14		U16		U18		U21		
	Woche	Jahr	Woche	Jahr	Woche	Jahr	Woche	Jahr	
Hockeytraining	3	150	4	200	4	200	4	200	Club
Stützpunkt	1	50	1	50	1	50	1	50	LZ
Auswahl		50		100		100		60	Verband
Gesamt		300		450		470		500	

- = innerhalb J&S NWF

Wettkampfsystem

Internationale Wettkampfsysteme

Altersklasse	Wettkämpfe
Regio U14	- Innerhalb der Schweiz - 1-2x im Jahr Turniere in Deutschland
U 16	- Europameisterschaft Feld - Internationale Turniere
U 18	- Europameisterschaft Feld - Youth Olympic Games - Internationale Turniere
U 21	- Europameisterschaft Feld - Europameisterschaft Halle - Weltmeisterschaft Feld - Alpen Cup

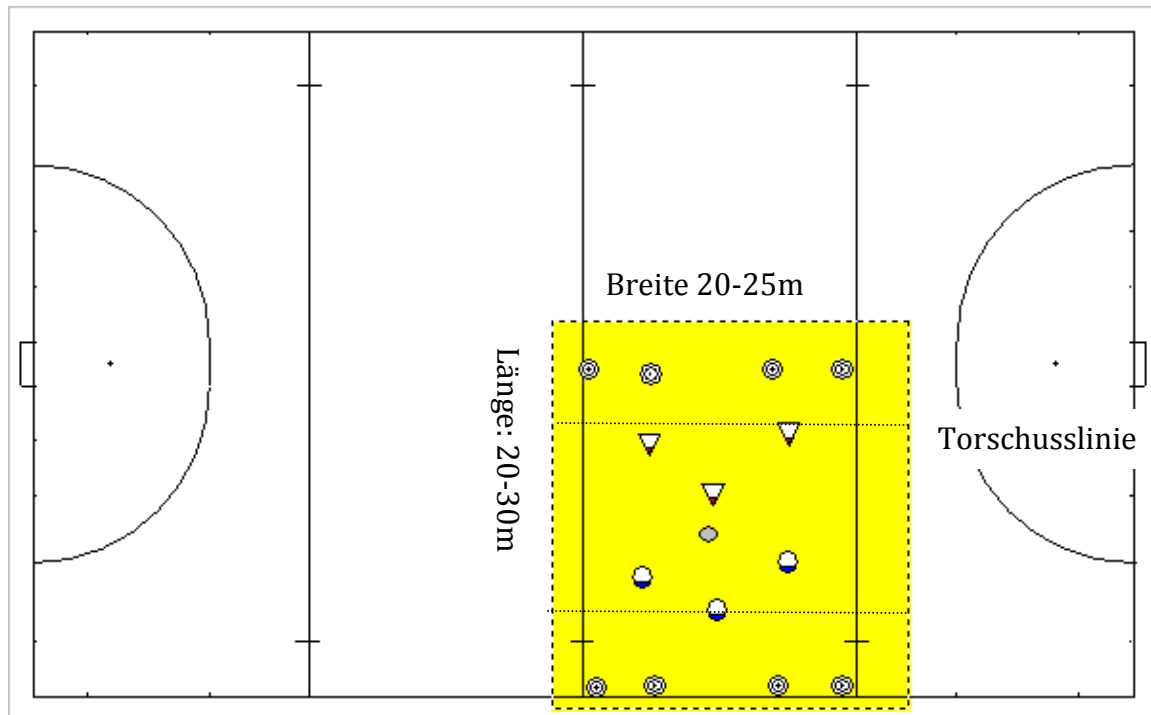
Nationale Wettkampfsysteme und Rolle der Wettkämpfe in den Nachwuchskategorien

Alterklasse	Wettkampfsystem	Rolle
U8	Minihockeytour 1/8 Feld, 3vs3 auf 4 Tore	Technikausbildung Spielverständnis
U11	Viertelfeld	Spielverständnis Taktikverständnis
U14	Halbfeld Elite und Standard	Spielverständnis Taktikverständnis
U17	Grossfeld 11 vs 11 Elite und Standard	Heranführen Erwachsenenbereich Technik & Taktikausbildung
U21	$\frac{3}{4}$ Feld	Spielen, vor allem wenn noch nicht in einem Erwachsenenteam

Im Moment ist auf dem Feld die U21 zurück gestellt worden. Es geht darum das Spielsystem altersgerecht aufzubauen und eine stete Steigerung vom Kleinfeld auf das Grossfeld umzusetzen, sodass man nicht wie bei der U21, wo alle eigentlich schon im Aktivenbereich sind wieder auf das Dreiviertel Feld zurück geht. Das bringt der Entwicklung der Spieler nichts. Deshalb wird die Entwicklung der Mitglieder abgewartet und sobald die clubs wieder genügend Spieler haben die U21 auf dem Grossfeld gespielt.

Erklärung Wettkampfsysteme

U8 - Achterfeld



Zielsetzung: Erlangen der Spielfähigkeit

3:3 Hockey auf 2 Tore fördert das Spiel über die Flügel und die Seitenverlagerungen. Die geringe Spieleranzahl garantiert viele Ballkontakte und damit auch viele Erfolgserlebnisse. Alle Spieler sollen Hauptdarsteller sein!
Die häufig vorkommenden Dreiecksbildungen erlauben im Spielaufbau den Seitenwechsel und im Defensivverhalten eine Automatisierung eines guten Stellungsspiels.

Mannschaftsgrösse:

Eine U8 Junioren Mannschaft besteht aus 3 Feldspielern und mindestens einem Auswechselspieler (kein Torwart), 3 Auswechselspieler pro Spiel. Jeder SpielerIn sollte die gleiche Anzahl Einsatzminuten bekommen.

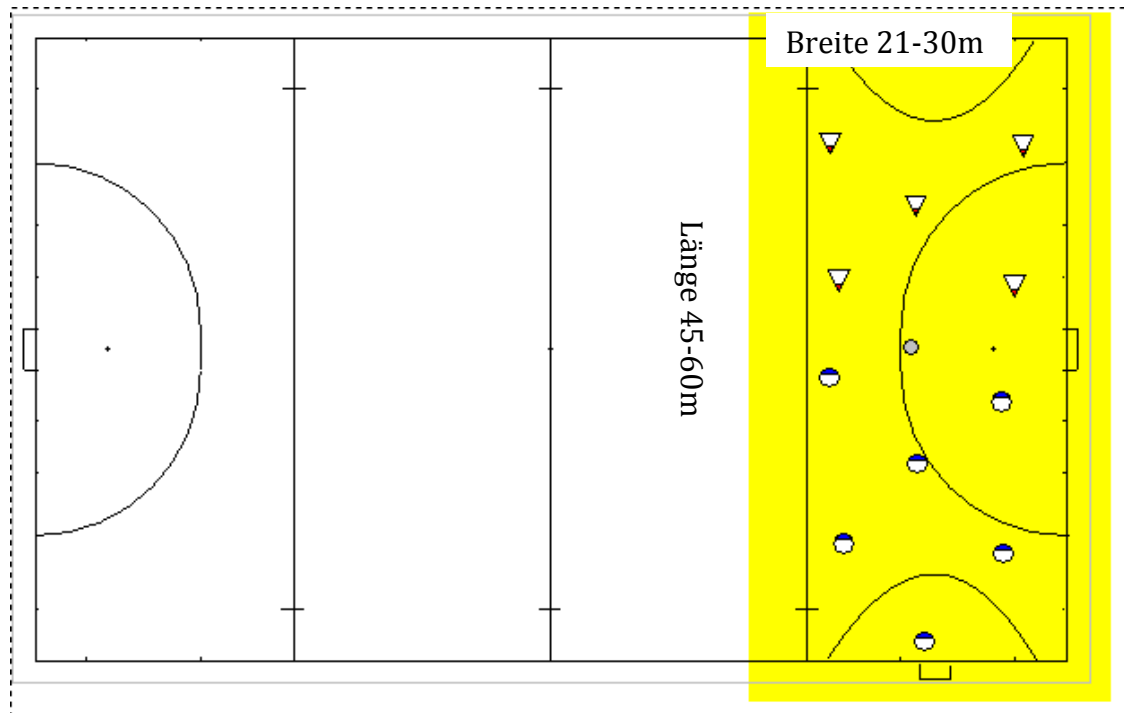
Spielzeiten

Spielzeit max. pro Spiel:	15min
Spielzeit min. pro Spiel:	10min
Empfohlene Spielzeit max. pro Tag:	60-80min
Empfohlene Spielzeit min. pro Tag:	40-60min

Schutz

Alle Feldspieler sollten Zahnschutz und Schienbeinschoner tragen.

U11 – Viertelfeld



Zielsetzung:

Spiel mit Torwart, Raum nutzen, Unterscheiden Angriff und Verteidigung, Umschalten, Anwenden verschiedener Techniken.

Mannschaftsgröße:

Eine U11 Junioren Mannschaft besteht aus 1 Torwart, 5 Feldspielern und max. 6 Auswahlspielern

Regeln

Es gelten die offiziellen Regeln des SLHV.

Ausnahme KE: Die Strafecke wird durch ein Strafeckendribbling ersetzt.

Ausführung :

Das Tor wird nur vom Torhüter verteidigt. Er stellt sich im Tor auf die Grundlinie. Nach Pfiff des Schiedsrichters läuft der angreifende Spieler mit dem Ball, von ca. 10m vor dem Schusskreis, in Richtung gegnerisches Tor los. Der Torhüter darf sich nach dem Pfiff ebenfalls in Bewegung setzen und sich an jeder beliebigen Stelle im Schusskreis aufhalten. Er darf den Schusskreis mit den Füßen nicht verlassen.

Der Angriff muss in einem Zug durchgespielt werden. Ein Rückwärtslaufen ist nicht erlaubt. Der Angreifer darf den Schusskreis nach dem Eindringen nicht mehr verlassen. Berührt der Torhüter den Ball, ist der Angriff beendet. Nachschüsse sind nicht erlaubt. Wehrt der Torhüter einen Ball ungenügend ab, und der Ball geht ohne weiteres Zutun des Angreifers ins Tor, ist auf Tor zu entscheiden.

Bekommt eine Mannschaft mehrere "Strafeckendribblings" pro Spiel zugesprochen, müssen die durchführenden Spieler der Reihe nach abgewechselt werden (Ausnahme Torhüter). Der Schiedsrichter überwacht diese Regelung.

Das "Strafeckendribbling" wird durch den Schiedsrichter wie eine Strafecke angezeigt.

Spielzeiten:

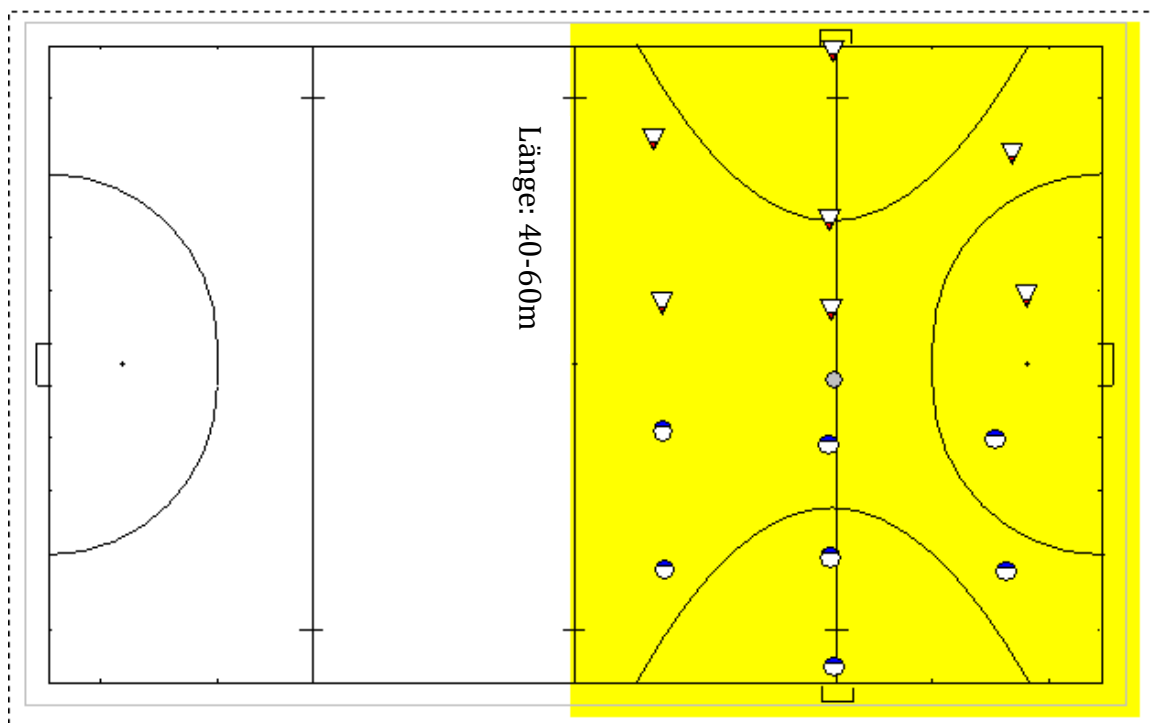
Spielzeit max. pro Spiel:	30min
Spielzeit min. pro Spiel:	15min
Empfohlene Spielzeit max. pro Tag :	120min
Empfohlene Spielzeit min. pro Tag :	90min

Schutz:

Alle Feldspieler sollten Zahnschutz und Schienbeinschoner tragen.

U14 – Halbfeld

Breite: 40-50m



Zielsetzung:

Raumgefühl für grösseres Spielfeld, taktische Ausrichtung, verschiedene Techniken anwenden, Flügelangriffe

Mannschaftsgrösse:

Eine U14 Junioren Mannschaft besteht aus 1 Torwart, 6 Feldspielern und max. 5 Auswechselspielern

Regeln:

Es gelten die offiziellen Regeln des SLHV.

Ausnahme KE : 4 Spieler der verteidigenden Mannschaft stehen hinter der Torlinie. 2 Spieler der verteidigenden Mannschaft stehen im gegnerischen Schusskreis.

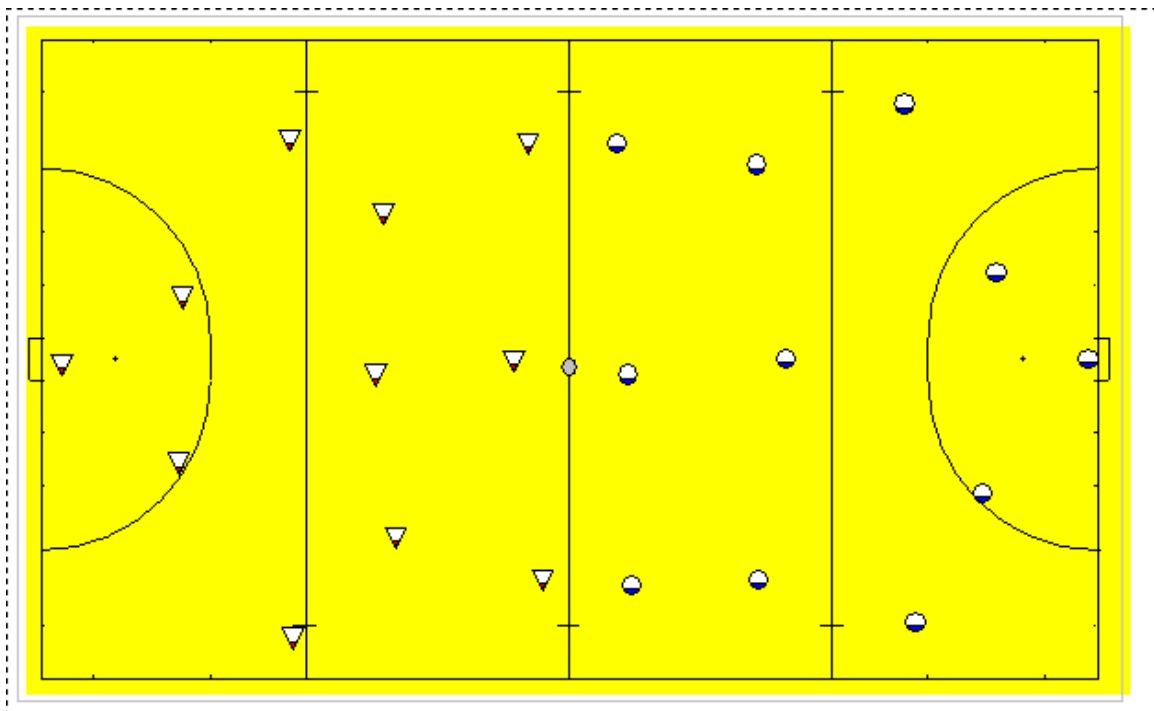
Spielzeiten:

Spielzeit max. pro Spiel:	40min
Spielzeit min. pro Spiel:	20min
Empfohlene Spielzeit max. pro Tag :	120min
Empfohlene Spielzeit min. pro Tag :	90min

Schutz:

Alle Feldspieler sollten Zahnschutz und Schienbeinschoner tragen. Bei der Kurzen Ecke Verteidiger auf der Torlinie unbedingt Gesichtsmasken tragen!

U17 - Grossfeld



Zielsetzung:

Umstellen und Gewöhnen Grossfeld, nutzen des ganzen Feldes, Verständnis für Raum, taktischer Verbund Angriff und Verteidigung

Mannschaftsgrösse:

Eine U17 Junioren Mannschaft besteht aus 1 Torwart, 10 Feldspielern und max. 5 Auswechselspielern.

Regeln:
Es gelten die offiziellen Regeln des SLHV.

Spielzeiten:

Spielzeit: 2x35min

Schutz:

Alle Feldspieler sollten Zahnschutz und Schienbeinschoner tragen. Bei der Kurzen Ecke Verteidiger auf der Torlinie unbedingt Gesichtsmasken tragen!

Strukturierte Förderung der AthletInnen

Alterskategorie der verschiedenen Kader

Kadername	Alter
Regio U14	11-14
U16	14-16
U18	16-18
U21	18-21

Anzahl Kader auf nationaler, regionaler und lokaler Stufe

Stufe	Anzahl Kader
Regionale Stufe	2 (U14 Regio's)
Nationale Stufe	6 (m/w U16, U18, U21) wU21 ab 2013 in der Halle

Anzahl Talente die auf jeder Stufe gefördert werden

Stufe	Anzahl Talente
Lokale Stufe	2x10 (Spieler, die im ersten Jahr in der Regio sind und noch keine aussagekräftige Piste haben, dh 2 Tests)
Regionale Stufe	Jeweils 20 pro Team
Nationale Stufe	Jeweils 20 pro Team

Trägerschaften

Nominative Liste aller Institutionen die eine Verantwortung übernehmen

Institution	Was?
SLHV	Leistungszentrum West
SLHV	Leistungszentrum Ost

Bisher hat es immer ein Stützpunkttraining in Wettingen gegeben, dort ist aber der Diplomtrainer nicht mehr anwesend und so lange dies sich nicht ändert, wird Wettingen keinen Stützpunkt mehr anmelden können.

In Zukunft wird es 2 Leistungszentren geben. Eines in der Westschweiz (Lausanne/Genf) und eines in der Deutschschweiz (Olten/Luzern).

Trainer für diese Stützpunkte sollen die neuen Nationaltrainer Damen und Herren werden. Diese Stellen sind ausgeschrieben und sollen auf den 1.1.2013 besetzt werden.

Die Leistungszentren Ost und West werden durch den Schweizer Landhockeyverband betrieben.

Kriterienkatalog und Prozess für die Vergabe eines Verbandslabels

Der Verband wird in der nahen Zukunft erst einmal die einzige Institution sein die als Trägerschaft auftritt. Er wird Gebrauch machen von der Infrastruktur von einzelnen Vereinen, aber für die restlichen Grundvoraussetzungen selber sorgen. (qualifizierte Trainer, etc.)

Sollte sich in der Zukunft der erhoffte Spielerzuwachs einstellen und der Bedarf nach mehr Trainingszentren aufkommen, dann wird zu gegebener Zeit über mögliche Kriterien der Labelisierung entschieden.

Zum jetzigen Zeitpunkt besteht dazu kein Bedarf.

Koordination Schule und Ausbildung

Vom Verband gibt es einen Athletenbetreuer. Dieser ist für alle NachwuchsathletInnen zuständig und wird mit ihnen zusammen Lösungen erarbeiten wie Schule und Leistungssport unter einen Hut zu bekommen sind. Idealerweise gibt es einen Athletenbetreuer in der Deutsch- und einen in der Westschweiz.

Der Athletenbetreuer sollte idealerweise selber eine Vergangenheit als Leistungssportler haben und somit wissen welchen Anforderungen die jungen Sportler zu bewältigen haben. Die Sportler bekommen durch den Verband Unterstützung in der Suche nach sportbetonten Schulen oder sportfreundlichen Ausbildungsbetrieben. Es muss ein Netzwerk aufgebaut werden und die Sportler müssen spüren, dass sie vom Verband auch auf ihrem Weg unterstützt werden und verschiedene Möglichkeiten mit ihnen erarbeitet werden.

Selektionskonzept

Ablauf und Organisation der Selektionsprozesse

Mindestens zweimal im Jahr findet eine Sichtung statt bzw. ein Athletiklehrgang, Idealerweise ein Tag an dem die U14 bis hoch zur Elite zusammen bestimmte Athletiktests durchführen wird.

Bisher wurden bei Swiss Hockey folgende Tests durchgeführt:

Ausdauer

Cooper Test

U 16/U14

Beschreibung	Kriterien	Bewertung
Cooper-Test: Idealerweise laufen die Spieler die 12 Minuten auf einer 400m Laufbahn. Zur Not reicht eine genau abgemessene Platzrunde auf dem Kunstrasen. Zur Vereinfachung der Testerfassung sollte eine 200m Runde fixiert werden.	Leistungsziel 12 min Lauf: 3200 m (3000 m bei U14) 3000 m (2800 m bei U14) 2800 m (2600 m bei U14) Auch ein gleichmässiger Rhythmus soll angestrebt werden. Die Junioren müssen über längere Distanzen gleichmässig und tempoangepasst laufen lernen.	sehr gut gut genügend

U 18

Beschreibung	Kriterien	Bewertung
Cooper-Test: Dito U-16; nach Möglichkeit kann auf dieser Altersstufe auch schon Laktatstufentests durchgeführt werden, die dann optimale Trainingsempfehlungen ermöglichen, diese Tests bedingen aber einen erheblichen Mehraufwand und die Interpretation durch erfahrene Testauswerter	Leistungsziel 12 min Lauf: 3400 m 3200 m 3000 m	sehr gut gut genügend

Der Sprinttest

Im Hockey brauchen wir überwiegend Sprints zwischen 10 und 20 (25) Metern. 30 Meter Sprints sind schon eher selten (nicht zu verwechseln mit Steigerungsläufen oder submaximalen Läufen). Deshalb empfiehlt sich der Einfachheit halber der Sprint: Grundlinie – Viertellinie (23 Meter) bei 2 Versuchen auf akustisches Signal

(ein visuelles Signal wäre sicherlich spielrelevanter, aus Reduktionsgründen wird jedoch der Sprint auf Pfiff durchgeführt.)

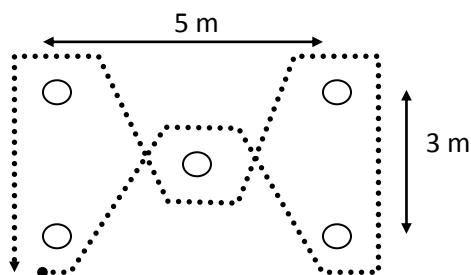
Bewertung Sprint

U16	sehr gut: unter 4.0	U18	sehr gut: 3.5
	gut: bis 4.2		gut: 3.7
	genügend: bis 4.4		genügend: 3.9

Der Schmetterlingslauf

Der Schmetterlingslauf ist einfach aufgebaut, ergibt aber durchaus aussagekräftige Ergebnisse über die spezifische Antrittsschnelligkeit und Wendigkeit des Hockeyspielers:

Um vier Eckstäbe und einen Mittelstab wird eine Figur abgelaufen, welche von oben gesehen der Silhouette eines Schmetterlings entspricht. Die Abstände der Stäbe sind genau definiert. Um einen noch spezifischeren Vergleich möglich zu machen, sollte nur ein Durchgang ohne, der zweite mit Schläger und Ball durchgeführt und zeitlich festgehalten werden.



Aus Gründen der Übersichtlichkeit ist der Laufweg nur einfach aufgezeichnet. Im Test laufen die Spieler zweimal die gepunktete Linie ab. Die kürzere Distanz der Stäbe beträgt drei, die längere fünf Meter. In der Variante mit Schläger und Ball kann vorhergehend vereinbart werden, dass bei grossen stocktechnischen Problemen eine einmalige Wiederholung erlaubt ist, damit Vergleichsmöglichkeiten gegeben sind.

Bewertung Schmetterlingslauf

		ohne Ball	mit Ball
U-16	Sehr gut:	15.5	17.5
	Gut:	16.5	18.5
	Genügend	17.5	19.5
U-18	Sehr gut:	14.5	16.5
	Gut:	15.5	17.5
	Genügend	16.5	18.5

Im Zuge der Neustrukturierung des Verbandes und der neuen Zielsetzung werden die Selektionstests gerade überprüft und überarbeitet. Somit ist dies derzeit nur eine Bestandsaufnahme und befindet sich in der Überarbeitung.

Gewichtung der verschiedenen Selektionskriterien

Auch die Gewichtung der jeweiligen Selektionskriterien wird gerade überarbeitet. Definitiv hervorzuheben wird sein, dass der athletische Teil mehr Bedeutung bekommen wird, da in diesem Bereich starke Defizite vorhanden sind.

Selektionskriterien und deren Bewertungen

Die derzeit genutzten Selektionskriterien basierend auf dem Swiss Olympic Selektionstool PISTE und Bewertungen sehen wie folgt aus:

Umrechnungstabelle für PISTE (Swiss Olympic Selektionstool)

1) Wettkampfleistung 1 (individualtaktisches Verhalten)-Spalte J im Tool

<u>2 gegen 1</u>	<u>Entscheidungsverhalten</u>	<u>Spielwitz/Idee</u>	<u>Punktzahl</u>
Erkennt nicht 2:1			0 (Regio)
Erkennt 2:1	spielt immer ab	keine Ideen	1 (Regio)
Erkennt 2:1	spielt immer ab	überlegt, wohin er spielen kann	2 (Regio)
Erkennt 2:1	spielt immer allein	überlegt, wen er noch ausspielen kann	3 (Regio)
Erkennt 2:1	spielt immer allein	wenn er nicht mehr kann, spielt er zielsicher ab.	4 (Regio)
2:1 auch bei langsamem Tempo	unter 50% richtig	nie Impulse geben	5 (R/U16)
2:1 auch bei langsamem Tempo	unter 50% richtig	manchmal neue Impulse	6 (R/U16)

2:1 auch bei langsamem Tempo	50% richtige Entscheidung	meistens neue Impulse geben	7 (U16)
2:1 auch bei langsamem Tempo	50% richtige Entscheidung	jederzeit/immer neue Impulse	8 (U16)
2:1 auch bei mittlerem Tempo	60-80% richtige Entscheidung	nie Impulse geben	9 (U16)
2:1 auch bei mittlerem Tempo	60-80% richtige Entscheidung	manchmal neue Impulse	10 (U16/18)
2:1 auch bei mittlerem Tempo	60-80% richtige Entscheidung	meistens neue Impulse geben	11 (U16/18)
2:1 auch bei mittlerem Tempo	60-80% richtige Entscheidung	jederzeit/immer neue Impulse	12 (U18)
2:1 auch bei hohem Tempo	80-90% richtige Entscheidung	nie Impulse geben	13 (U18)
2:1 auch bei hohem Tempo	80-90% richtige Entscheidung	manchmal neue Impulse	14 (U18/21)
2:1 auch bei hohem Tempo	80-90% richtige Entscheidung	meistens neue Impulse geben	15 (U21)
2:1 auch bei hohem Tempo	80-90% richtige Entscheidung	jederzeit/immer neue Impulse	16 (U21)
Provoziert aus Gleichzahl 2:1	Trifft immer die richtige Entscheidung	nie Impulse geben	17 (intern)
Provoziert aus Gleichzahl 2:1	Trifft immer die richtige Entscheidung	manchmal neue Impulse	18 (intern.)
Provoziert aus Gleichzahl 2:1	Trifft immer die richtige Entscheidung	meistens neue Impulse geben	19 (intern)
Provoziert aus Gleichzahl 2:1	Trifft immer die richtige Entscheidung	jederzeit/immer neue Impulse	20 (intern)

2) Wettkampfleistung 2 im Spiel (Aktivität)-Spalte K im Tool

<u>Aktivität/Initiative</u>	<u>Freilaufen</u>	<u>Durchsetzung</u>	<u>Punktzahl</u>
keine Initiative	nie	nie	0
keine Initiative	nie	fast nie	1
keine Initiative	nie	selten	2
keine Initiative	nie	manchmal	3
keine Initiative	nie	meistens	4
wenig Initiative	selten	selten	5
wenig Initiative	selten	manchmal	6
wenig Initiative	manchmal	meistens	7
wenig Initiative	manchmal	immer	8
mittlere Initiative	selten	manchmal	9
mittlere Initiative	manchmal	manchmal	10
mittlere Initiative	meistens anspielbar	meistens	11
mittlere Initiative	jederzeit anspielbar	immer	12

hohe Initiative	selten	manchmal	13
hohe Initiative	manchmal	manchmal	14
hohe Initiative	meistens anspielbar	meistens	15
hohe Aktivität	jederzeit anspielbar	immer	16
Führungsspieler	selten	manchmal	17
Führungsspieler	manchmal	meistens	18
Führungsspieler	meistens anspielbar	meistens	19
Führungsspieler	jederzeit anspielbar	immer	20

3) Schmetterlingslauf mit Ball (max. 20 Punkte)- 2 Versuche, der bessere zählt (Sportartspezifische Tests: PISTE-Tool: Leistungstests 1)- Spalte N im Tool

<u>Sekunden:</u>	<u>Punktzahl:</u>
20.8 oder schlechter	0
20.5 bis 20.7	1
20.2 bis 20.4	2
19.9 bis 20.1	3
19.6 bis 19.8	4
19.3 bis 19.5	5
19.0 bis 19.2	6
18.7 bis 18.9	7
18.4 bis 18.6	8
18.1 bis 18.3	9
17.8 bis 18.0	10
17.5 bis 17.7	11
17.2 bis 17.4	12
16.9 bis 17.1	13
16.6 bis 16.8	14
16.3 bis 16.5	15
16.0 bis 16.2	16
15.7 bis 15.9	17
15.4 bis 15.6	18
15.1 bis 15.3	19
15.0 oder schneller	20

Torhüter/Goalies laufen den Schmetterlingsparcours mit Schienen und Kickern, aber ohne Ball und Schläger. Es wird dieselbe Tabelle benutzt wie für die Spieler mit Ball und Schläger.

4) Pass - Grundtechniken (max. 20 Punkte)- Spalte O im Tool

<u>Schlagen + Schrubben</u>	<u>Schlenzen</u>	<u>In der Bewegung</u>	<u>Tempo</u>	<u>Gegnerdruck</u>	<u>Stoppen</u>	<u>Punktzahl:</u>
deutliche Mängel im Stand						0 Regio
Grobform	-	--	--	--	--	1 Regio
Präzision gut, Härte fehlt	-	--	--	--	--	2 Regio
Präzision + Härte gut	-	-	--	--	--	3 Regio
Präzision + Härte sehr gut	Grobform = 10	-	--	--	--	4 Regio

	Meter					
Präzision + Härte sehr gut	20 Meter	-/o	-	-	-	5 (U16/R)
Präzision + Härte sehr gut	20-30 Meter	-/o	-	-	-	6 (U16)
Präzision + Härte sehr gut	30 Meter	o	o	-	-	7 (U16)
Präzision + Härte sehr gut	30 Meter	o	o	-	-	8 (U16)
Präzision + Härte sehr gut	30 - 40Meter	o/+	o	-/o	o	9 (U18)
Präzision + Härte sehr gut	30 - 40Meter	+	o	-/o	o	10 (U18)
Präzision + Härte sehr gut	30 - 40Meter	+	+	o	o	11 (U18)
Präzision + Härte sehr gut	30 - 40Meter	++	+	o	+	12 (U21)
Präzision + Härte sehr gut	30 - 40Meter	++	+	o	+	13 (U21)
Präzision + Härte sehr gut	30 - 40Meter	++	+	o	+	14 (U21)
Präzision + Härte sehr gut	30 - 40Meter	++	++	+/o	+	15 nat.
Präzision + Härte sehr gut	mehr als 40	++	++	+/o	+	16 nat.
Präzision + Härte sehr gut	mehr als 40	++	++	+/o	+	17 nat.
Präzision + Härte sehr gut	mehr als 40	++	++	+	++/+	18 intern.
Präzision + Härte sehr gut	mehr als 40	++	++	+	++	19 intern.
Präzision + Härte sehr gut	mehr als 40	++	++	++ immer stabil	++	20 intern.

5) **Coopertest (max. 10 Punkte):** Spalte R im Tool (Leistungstests 2)

Anzahl Runden	Absolvierte Meter	Punktzahl
6	2400	0
6 plus ein Viertel	2500	1
6 plus eine Halbe	2600	2
6 plus drei Viertel	2700	3
7	2800	4
7 plus ein Viertel	2900	5
7 plus eine Halbe	3000	6
7 plus drei Viertel	3100	7
8	3200	8
8 plus ein Viertel	3300	9
8 plus eine Halbe	3400	10

6) Sprint (max. 10 Punkte): Spalte S im Tool (Leistungstests 2)

<u>Sekunden (besserer Versuch wird gewertet)</u>	<u>Punktzahl</u>
5.0 oder langsamer	0
4.8 bis 4.9	1
4.6 bis 4.7	2
4.4 bis 4.5	3
4.2 bis 4.3	4
4.0 bis 4.1	5
3.8 bis 3.9	6
3.6 bis 3.7	7
3.4 bis 3.5	8
3.2 bis 3.3	9
3.0 bis 3.1	10

7) Leistungsentwicklung Spalte V im Tool (Vergleich Frühjahres- und Herbsttests)

Die sportartspezifischen und allgemeinmotorischen Tests sowie die Einschätzung der Wettkampfleistung werden ab 2010 zweimal im Jahr durchgeführt, einmal im Frühjahr und einmal im Herbst. Die Endpunkte von „Spiel“, „Leistungstest 1“ und „Leistungstest 2“ des ersten Tests werden addiert. Die des zweiten Tests ebenfalls.

Summe Endpunkte Test 1	Summe Endpunkte Test 2	Differenz	Leistungsentwicklung
		plus 5.0 oder mehr	10 Punkte
		plus 4.5	9 Punkte
		plus 4.0	8 Punkte
		plus 3.5	7 Punkte
		plus 3.0	6 Punkte
		plus 2.5	5 Punkte
		plus 2.0	4 Punkte
		plus 1.5	3 Punkte
		plus 1.0	2 Punkte
		plus 0.5	1 Punkt
		Null Zuwachs	0 Punkte

8) Leistungsmotivation: Spalte X im Tool. Pdf Dokumente

„Leistungsmotivation“ sowie Auswertungstool „Leistungsmotivation“ werden benötigt.

<u>Wert in Auswertungstool/Leistungsmotivation</u>	<u>Punktzahl</u>
15 oder weniger	0
16 bis 24	5
25 oder mehr	10

9) Biologischer Entwicklungsstand: Spalte Z im Tool. „Berechnung Mirwald“ sowie Massband und Personenwaage werden benötigt.

Testprotokoll zur Bestimmung des biologischen Entwicklungsstandes bei Mädchen und Knaben und Schätzung der Erwachsenenengrösse mittels Körpermasse

Körpergewicht

Das Körpergewicht wird mit minimaler Bekleidung und ohne Schuhe gewogen.

1. Verwende wenn möglich eine kalibrierte Waage. Überprüfe die Nullmessung.
2. Fordere die Person auf, sich in der Mitte der Waage hinzustellen, das Gewicht gleichmässig auf beiden Füßen verteilt.
3. Messe das Gewicht auf 0.1kg genau.
4. Fordere die Person auf, die Waage zu verlassen.
5. Wiederhole die Schritte 1-4.
6. Falls die beiden Messungen sich weniger als 0.4kg unterscheiden, nimm den Durchschnitt der beiden Messungen als Ergebnis.

Körpergrösse stehend

Die Körpergrösse stehend wird in der sog. „gestreckten“ Haltung gemessen. Sie ist die maximale Distanz zwischen Boden und Scheitel des Kopfes (Bild 1). Der Scheitel ist definiert als höchster Punkt des Schädels wenn der Kopf exakt horizontal gehalten wird (Bild 2). Die horizontale Position des Kopfes kann mittels sog. Frankfurter Horizontalebene überprüft werden.

Diese ist eine gedachte horizontale Linie, die durch den tiefstgelegenen Punkt des Unterrandes der Augenhöhle und durch den höchsten Punkt des äußeren knöchernen Gehörgangs im menschlichen Schädel verläuft (Bild 2)

A n h a n g F

xv i

Die Körpergrösse wird ohne Schuhe gemessen.

Bild 1: Messen in „gestreckter“ Haltung. Bild 2: Kopfposition horizontal ausgerichtet.

1. Fordere die Person auf mit Rücken, Gesäss und Fersen gegen die Wand zu stehen. Die Füße müssen zusammen sein und flach am Boden stehen.
2. Richte den Kopf horizontal aus. (Bild 1 & 2). Fasse mit deinen Händen am Kieferknochen und Hinterkopf damit du mit Druck nach oben eine aufrechte Position des Körpers erreichen kannst.
3. Weise die Person an tief einzuatmen und die Luft anzuhalten. Während der Kopf immer in der Horizontalen gehalten wird, führe einen sanften Zug nach oben am Kiefer und Hinterkopf durch. Gleichzeitig wird die Messlatte gegen den Scheitel geführt und damit die Haare so fest als möglich zusammengedrückt. Beachte dass die Füße dabei am Boden bleiben und die Kopfstellung horizontal ist.
4. Messe die Körpergrösse gegen Ende der tiefen Einatmung auf 0.1 cm genau.
5. Fordere die Person auf, den Messplatz zu verlassen.
6. Wiederhole die Schritte 1-6.
7. Falls die beiden Messungen sich weniger als 0.4 cm unterscheiden, nimm den Durchschnitt der beiden Messungen als Ergebnis.

Körpergrösse sitzend

Die *Körpergrösse sitzend* wird ebenfalls in der „gestreckten“ Haltung gemessen. Sie ist die maximale Distanz zwischen Scheitel und Oberfläche der Sitzunterlage (Bild 3).

1. Setze die Person auf eine Messbox oder auf eine Sitzunterlage von bekannter Höhe. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln.
2. Weise die Person an tief einzuatmen und die Luft anzuhalten. Während der Kopf immer in der Horizontalen gehalten wird, führe einen sanften Zug nach oben am Kiefer und Hinterkopf durch. Gleichzeitig wird die Messlatte gegen den Scheitel geführt und damit die Haare so fest als möglich zusammengedrückt. Achte darauf,

dass die Person weder die Gluteal-Muskulatur anspannt noch mit den Beinen am Boden abstösst.

3. Messe die *Körpergrösse sitzend* gegen Ende der tiefen Einatmung auf 0.1 cm genau.

4. Fordere die Person auf, den Messplatz zu verlassen.

A n h a n g F

xv ii

5. Wiederhole die Schritte 1-5.

6. Falls die beiden Messungen sich weniger als 0.4 cm unterscheiden, nimmt den Durchschnitt der beiden Messungen als Ergebnis.

7. Falls das Messband am Boden beginnt, entspricht die *Körpergrösse sitzend* der gemessenen Grösse minus die Höhe der Sitzunterlage.

Bild 3: Messen der Körpergrösse sitzend.

Dr. med. Markus Tschopp; Eidg. Hochschule für Sport Magglingen, 2008

Auswertung: Biologischer Entwicklungsstand

Entwicklung d. Spielers/d.Spielerin ist verzögert/retardiert, (spät entwickelt).	= 3 Punkte
Entwicklung des Spielers/d. Spielerin ist normal.	= 2 Punkte
Spieler/Spielerin ist seiner/ihrer Entwicklung voraus. Akzeleriert, (früh entwickelt).	= 1 Punkt

10) Relatives Alter (Spalte AB im Tool) errechnet sich automatisch nach Eingabe des Geburtsdatums.

11) Trainingsalter (5 Punkte): Spalte AD im Tool. Angaben zu entnehmen aus dem dem Athletenfragebogen.

0 bis 1 Jahr Trainingsalter	= 5 Punkte
1 bis 2 Jahre Trainingsalter	= 4 Punkte
2 bis 3 Jahre Trainingsalter	= 3 Punkte
3 bis 4 Jahre Trainingsalter	= 2 Punkte
5 und mehr Jahre Trainingsalter	= 1 Punkt

12) Trainingsaufwand (Anzahl der Trainings pro Woche): Spalte AF
Bei **U14 SpielerInnen** (zu entnehmen aus dem Athletenfragebogen).

1 Training pro Woche	= 5 Punkte
2 Trainings pro Woche	= 4 Punkte
3 Trainings pro Woche	= 3 Punkte
4 Trainings pro Woche	= 2 Punkte
5 Trainings pro Woche	= 1 Punkt

**Trainingsaufwand (Anzahl der Trainings pro Woche): Spalte AF
Bei U16/U18 und U21**

1 Trainings pro Woche	= 1 Punkt
2 Trainings pro Woche	= 2 Punkte
3 Trainings pro Woche	= 3 Punkte
4 Trainings pro Woche	= 4 Punkte
5 Trainings pro Woche	= 5 Punkte

- 13) Eltern** Spalte AH (aus Athleten- und Elternfragebogen bzw. Questionnaire aus Joueurs et Parents)
Die Fragebogen per Post an Otti schicken. Diese wertet sie aus und schickt Euch die Ergebnisse zurück.
- 14) Schule** Spalte AJ (aus Athleten- und Elternfragebogen bzw. Questionnaire aus Joueurs et Parents)
Die Fragebogen per Post an Otti schicken. Diese wertet sie aus und schickt Euch die Ergebnisse zurück.
- 15) Körperbauliche Voraussetzungen** entfällt. 0 Punkte eintragen.

Auch diese Selektionskriterien und die Bewertungen werden derzeit überarbeitet und neu definiert.

Kommunikation der Resultate und Selektionsentscheide

Die Kommunikation der Resultate und der Selektionsentscheide muss transparenter gestaltet werden. Geplant ist die Veröffentlichung der Rangliste auf der webseite von Swiss Hockey sodass jeder dazu Einsicht hat. Natürlich werden die SpielerInnen in erster Instanz auch persönlich über ihre Selektion informiert.

Beilagen

- Kaderstruktur Swiss Hockey