

HOCHINTENSIVE SPIELAKTIONEN IN KURZEN ZEITLICHEN ABSTÄNDEN BIS ANS SPIELLENDE WIEDERHOLEN




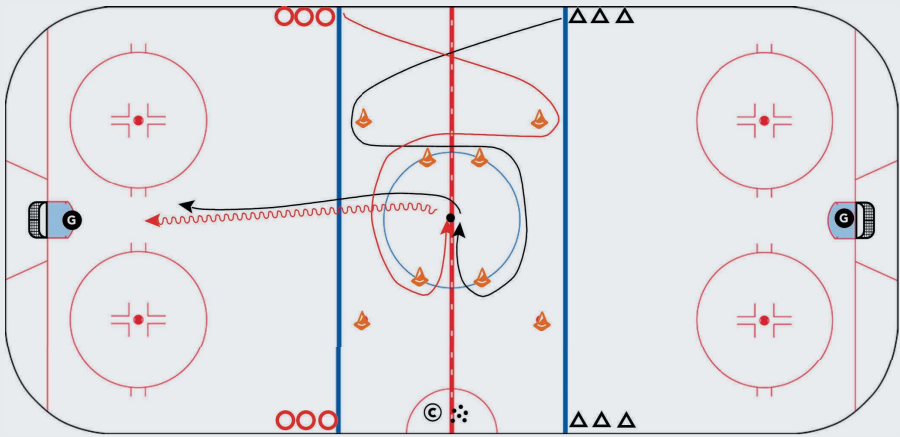

Zahlreiche maximale Beschleunigungen mit und ohne Puck erlauben es den Eishockeyspielerinnen und -spielern, das Spiel zu prägen. Mit schnellen Richtungsänderungen können sie sich von der Gegnerin oder vom Gegner lösen beziehungsweise sie oder ihn umspielen. Die Spielerinnen und Spieler haben die Fähigkeit, eine hohe Intensität mit zahlreichen maximalen Beschleunigungen und schnellen Richtungsänderungen innerhalb eines Einsatzes aufrechtzuerhalten. Zwischen den Einsätzen erholen sie sich jeweils vollkommen und halten dies bis zum Spielende durch.




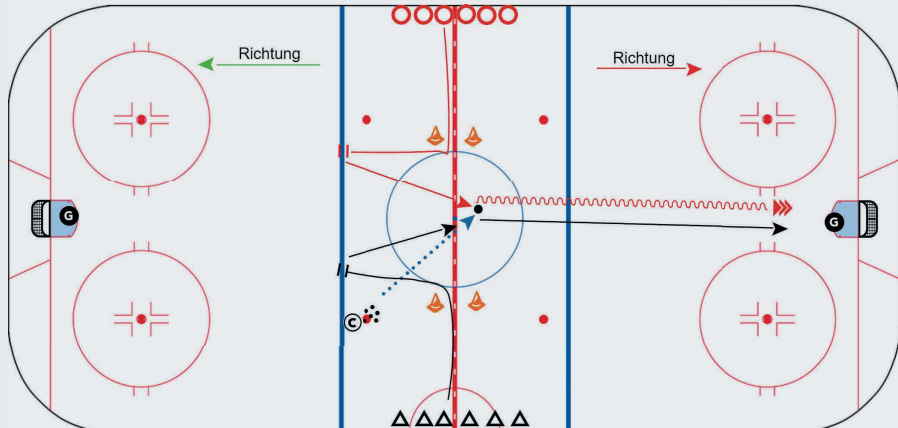

Diese Prinzipien helfen, die Explosivität optimal zu trainieren:




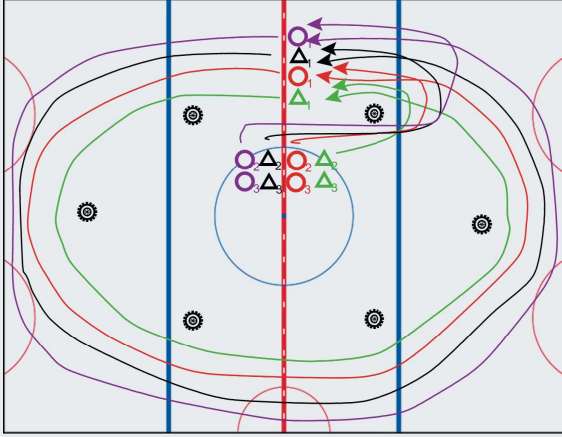

- Trainiere sie zu Beginn des Trainings, nach einem angepassten und zielgerichteten Aufwärmen.
- Wettkampfformen fordern eine maximale Intensität der Spieler/innen.
- Die Erholung dauert 10- bis 20-mal so lange wie die Belastung, abhängig von der Belastungsdauer.
- Trainingsformen zur Entwicklung der Explosivität gehören in jede Trainingseinheit.
- Die Bewegungen müssen immer maximal ausgeführt sein. Wähle daher Übungen, die die Spieler/innen beherrschen.




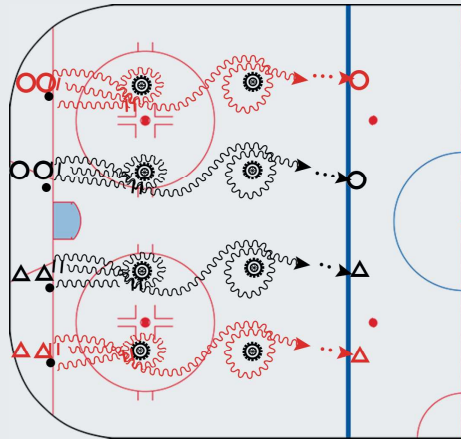

Das intermittierende Training ist im Spportsport eine wichtige Methode zur Entwicklung der Ausdauer. Beachte einige Prinzipien, um einen optimalen Trainingsreiz zu erreichen:




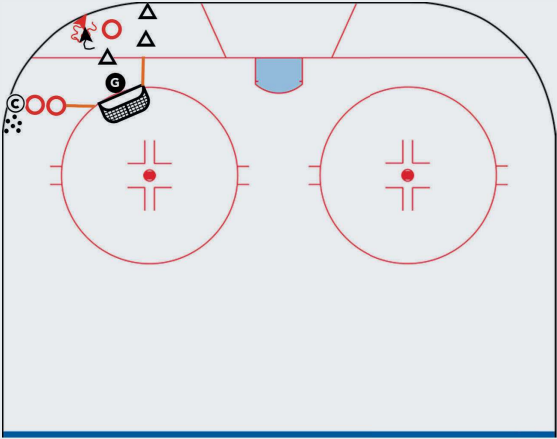

- Die Ausführungsqualität ist sehr wichtig.
- Wähle spielnahe Trainingsformen und Übungen, die die Spieler/innen beherrschen.
- Beginn mit einfacheren Formen und plane längere Pausen. Die Endformen kannst du komplexer und mit kürzeren Serienpausen gestalten sowie mit technischen Elementen kombinieren.
- Passe Regeln (Technik und Taktik) an oder füge Zusatzaufgaben für die Pausen ein, damit Tempo, Rhythmus und Herzfrequenz hoch bleiben.
- Die Gesamtbelastung beträgt zwei bis drei Serien à mindestens sechs bis acht Minuten Belastung pro Serie.
- Pausiere zwischen den Serien zwei bis ca. fünf Minuten. Während den Serienpausen kannst du auch technische Übungen einbauen (aktive Pausengestaltung).
- Innerhalb der Übung sind die Verhältnisse Arbeit/Pause in Sekunden normalerweise wie folgt festgelegt: 20/60, 20/40, 20/20, 15/30, 15/15, 30/60, 30/45, 30/30. Je nach Trainingsinhalt und Ausbildungsstand der Spieler/innen entscheidest du dich für die passende Form.




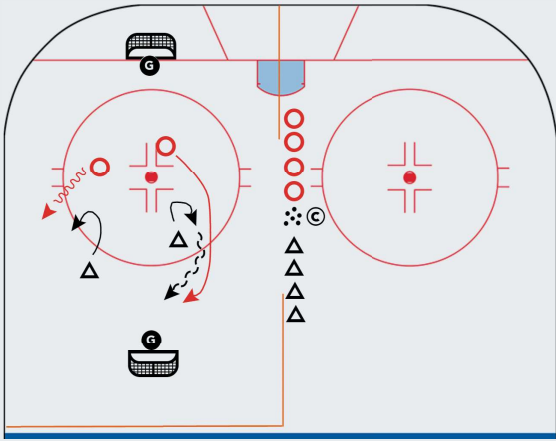

PUCKRACE MIT ABSCHLUSS	
Ziel	Die Spieler/innen beschleunigen aus dem Stand und nach Richtungswechsel, sodass sie immer im maximalen Tempo unterwegs sind.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Bis zum Schluss dranbleiben / kontinuierlich beschleunigen Pausenzeit von 1:10 muss eingehalten werden
Erklärung	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Die Spieler/innen sind hinter der blauen Linie und der Stock berührt die Bande. Auf deinen Pfiff starten die beiden Spieler/innen in einem Race um den Puck, welcher in der Mitte liegt. Wer den Puck ergattern kann, greift das Tor an. Der/die andere Spieler/in versucht, dies zu verhindern. (Hier eventuell auf Rebound, denn sonst gibt es einen ewigen Zweikampf.) > Der/die andere Spieler/in nimmt den Rebound.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> Nur um den Kreis fahren </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> Weitere Hockeybogen oder Stopp/Start einbauen Unterschiedliche Startpositionen (auf dem Bauch, rückwärts) </div>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Wie beschleunigst du aus dem Stand und wie aus der Bewegung? Wie war dein Empfinden nach dem Race?
Videos	 <p>Trainingsform</p>




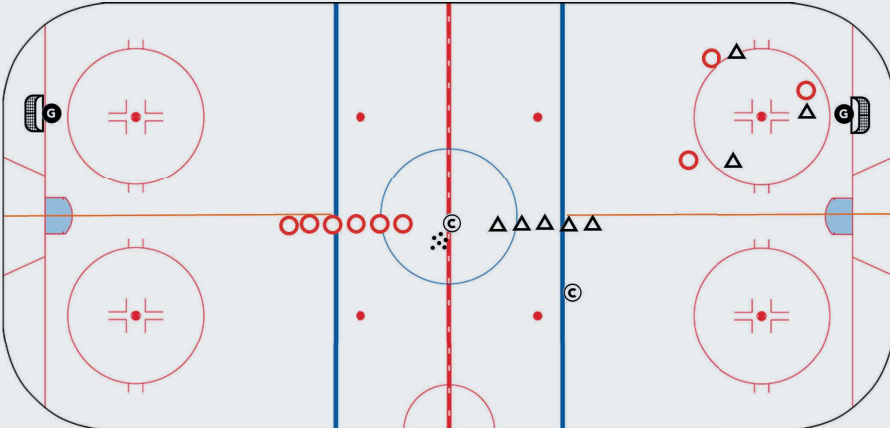

SPRINT-RACE AUF SIGNAL	
Ziel	Die Spieler/innen beschleunigen aus dem Stand maximal und reagieren in höchster Geschwindigkeit auf ein Signal.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Nach Stillstand schnell und explosiv starten • Richtig und rasch auf Signal reagieren (Reizreaktion)
Erklärung	<p>  Je ein/e rote/r und ein/e schwarze/r Spieler/in starten beim ersten Pfiff Richtung Mitte. Auf das zweite Signal sprinten sie in eine Richtung (ein Pfiff = rot, zwei Pfiffe = grün). Dann sprinten sie in einem Duell um den Abschluss. Der/die Sieger/in macht den Abschluss und der/die Verlierer/in nimmt den Rebound. </p> <p>  • Nur in eine Richtung sprinten (ohne Reaktion auf Signal) </p> <p>  • Andere Signale (z. B. visuelle, taktile) • Rückwärts starten und dann vorwärtssprinten </p>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Konntest du nach dem Signal sofort beschleunigen? • Warst du im letzten Durchgang gleich schnell wie im ersten?
Videos	 Trainingsform




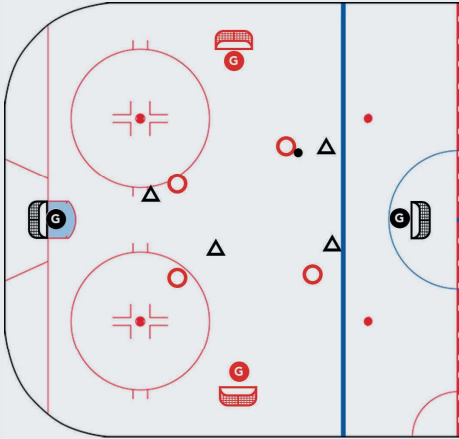

SHORTTRACK-STAFFEL	
Ziel	Die Spieler/innen laufen die Runden immer in höchster Geschwindigkeit und erholen sich in den kurzen Pausen dazwischen.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Korrekte Übergabe nach Vorgabe Auch Vollgas geben, wenn man hinten liegt, alles ist möglich Sich während den Runden mit tiefer Atmung erholen
Erklärung	<p>  Teams à 3 Spieler/innen. Auf deinen Pfiff starten die ersten Spieler/innen ihres Teams und fahren in höchstem Tempo eine Runde. Der/die zweite Spieler/in des Teams bereitet sich zwischen der blauen und der roten Linie vor. Für eine korrekte Übergabe muss er/sie zwischen der ersten blauen und der roten Linie abgeklatscht oder angeschoben werden. Dann macht sich der/die dritte Spieler/in bereit usw. Jede/r Spieler/in macht fünf Einsätze. Welches Team gewinnt? </p> <p>  • 4 Spieler/innen pro Team (gibt etwas mehr Erholungszeit) • Kleinere Runden </p> <p>  • 2 Spieler/innen pro Team • Grössere Runden • Rückwärtsfahren </p>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Was hast du gespürt, nachdem du die Runde Vollgas gelaufen bist? Wie war dein Befinden vor dem Start der nachfolgenden Runden? Wie war dein Befinden nach der letzten Runde?
Videos	<div style="display: flex; align-items: center;">  Trainingsform </div>




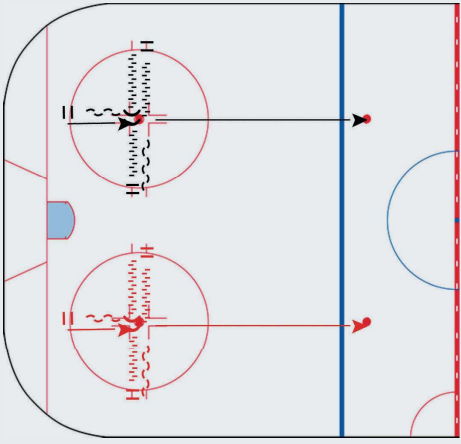

STAFETTE	
Ziel	Die Spieler/innen können schnell bremsen und aus dem Stand und nach Richtungswechsel beschleunigen, sodass sie immer im maximalen Tempo unterwegs sind.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Zum Beschleunigen schnelle erste 3 Schritte Nach Hockeybogen wieder 3 schnelle Schritte für die Beschleunigung
Erklärung	<p>  </p> <p>Stafette mit 3 Spielern/Spielerinnen pro Team. Jede/r macht 4-mal den Parcours. Auf deinen Pfiff fährt der/die Spieler/in bis zum Pneu, bremst dort, fährt bis zur Grundlinie, bremst dort, fährt zum Pneu, macht einen Hockeybogen darum, fährt zum nächsten Pneu, macht einen Hockeybogen auf die andere Seite und spielt dann den Puck dem/der Mitspieler/in zu. Nun startet diese/r Spieler/in. In welchem Team haben alle Spieler/innen den Parcours 4-mal absolviert?</p> <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> Mit 4 oder 5 Spielern/Spielerinnen pro Team Ohne Puck Nur einen Hockeybogen pro Lauf <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> Blick immer in eine Richtung (vorwärts/rückwärts)
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Wie anstrengend war ein Durchgang / waren die 4 Durchgänge? War es dir möglich, im letzten Durchgang gleich schnell zu sein wie im ersten?
Videos	 <p>Trainingsform</p>




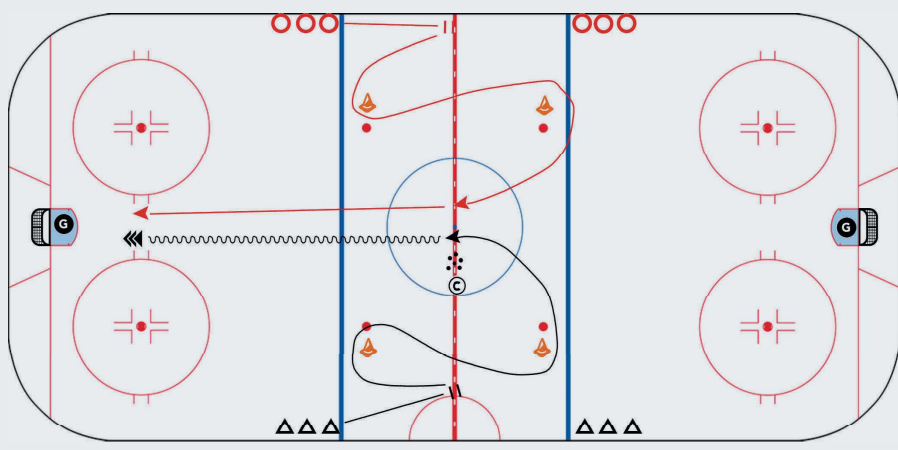

1:1 IN DER ECKE	
Ziel	Die Spieler/innen verbessern durch die intermittierende und spielnahe Trainingsform ihre Ausdauer.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Sinkt die Intensität während eines Einsatzes, werden die Spieler/innen angefeuert bzw. ist die Dauer etwas zu kürzen • Fairness • Schnell in Abschlussposition bringen
Erklärung	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>1:1 in der Ecke auf 1 Tor mit je 3 Spielern/Spielerinnen pro Team. Wer den Puck hat, kann ein Tor schießen. Nach 30 Sekunden pfeifst du für den Wechsel und 2 neue Spieler/innen kommen rein. Jede/r Spieler/in soll 6- bis 8-mal drankommen.</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> • 4 Spieler pro Team </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> • 45-Sekunden-Einsätze • Grösserer Raum </div> </div>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Wie anstrengend war ein Einsatz? • Wie anstrengend war das ganze Spiel?
Videos	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Trainingsform</p> </div>


2:2 IN HALBEM DRITTEL	
Ziel	Die Spieler/innen verbessern ihre Ausdauer durch die intermittierende und spielnahe Trainingsform.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Sinkt die Intensität während eines Einsatzes die Dauer etwas verkürzen • Spieler/innen auf dem Feld sollen sich immer voll ins Spiel integrieren
Erklärung	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>2:2 in halbem Drittel auf zwei Tore. Je sechs Feldspieler/innen pro Team. Nach 45 Sekunden pfeifst du und die Spieler/innen wechseln. Gibt es ein Tor oder verlässt der Puck das Spielfeld, gibst du sofort einen neuen Puck ins Spiel. Jede/r Spieler/in soll 6- bis 8-mal zum Zug kommen.</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> • Tore näher beieinander • 3:3 spielen </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> • Tor zählt nur, wenn beide angreifenden Spieler/innen über der imaginären Mittellinie sind </div> </div> </div></div>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Wie anstrengend war ein Einsatz? • Wie anstrengend war das ganze Spiel?
Videos	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Trainingsform</p> </div> </div>

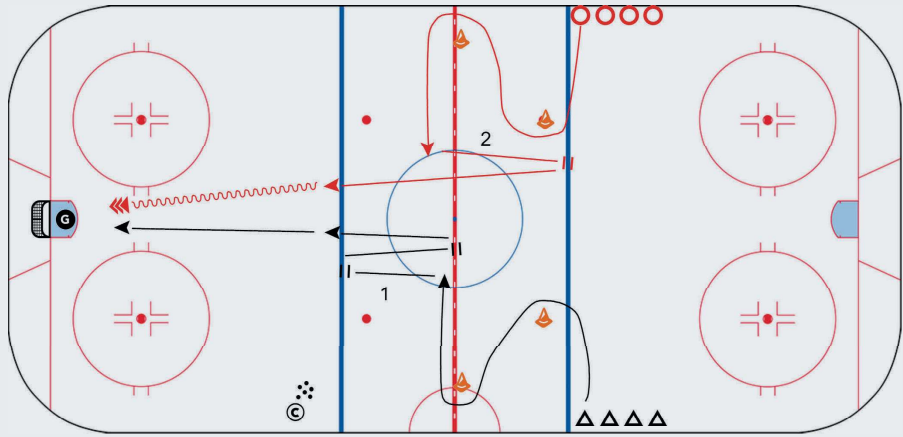

3:3 HALF-ICE, ALLE ÜBER DIE MITTELLINIE	
Ziel	Die Spieler/innen verbessern ihre Ausdauer durch die intermittierende und spielnahe Trainingsform.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Sinkt die Intensität während eines Einsatzes, die Spieler/innen anfeuern oder die Länge des Feldes etwas verkürzen Spieler/innen auf dem Feld sollen sich immer voll ins Spiel integrieren
Erklärung	<p>  </p> <p>3:3 im halben Eisfeld. Nach 1 Minute pfeifst du und die Spieler/innen wechseln. Gibt es ein Tor oder verlässt der Puck das Spielfeld, gibst du sofort einen neuen. Jede/r Spieler/in soll sechs bis acht Mal zum Zug kommen.</p> <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> Ein Tor auf die blaue Linie nehmen <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> Tor zählt nur, wenn beide angreifenden Spieler/innen über der imaginären Mittellinie sind
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Wie anstrengend war ein Einsatz? Wie anstrengend war das ganze Spiel? Konntest du jederzeit mit dem Spiel mitgehen? Wenn nein, warum nicht?
Videos	 <p>Trainingsform</p>




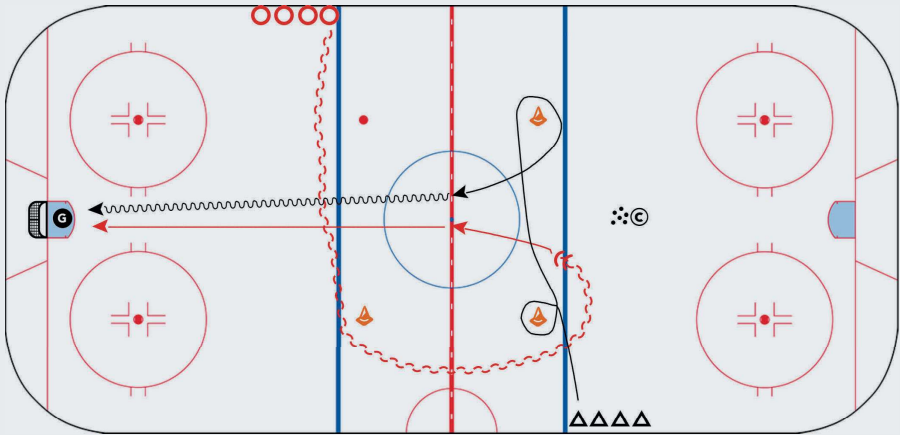

4:4 AUF VIER TORE IN EINER HÄLFTE	
Ziel	Die Spieler/innen verbessern ihre Ausdauer durch die spielnahe Trainingsform.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Spieler/innen auf dem Feld sollen sich immer voll ins Spiel integrieren
Erklärung	<p>  </p> <p>4:4 auf vier Tore (können auch kleine Tore ohne Torhüter/in sein) mit acht Feldspieler/innen pro Team. Jedes Team kann in zwei Tore schießen. Nach 1 Minute pfeifst du und die Spieler/innen wechseln. Gibt es ein Tor oder verlässt der Puck das Spielfeld, gibst du sofort einen neuen Puck ins Spiel. Jede/r Spieler/in soll 6- bis 8-mal zum Zug kommen.</p> <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Spiel in einem Drittel spielen <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> • Tor zählt nur, wenn beide angreifenden Spieler/innen über der imaginären Mittellinie sind
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Wie anstrengend war ein Einsatz? • Wie anstrengend war das ganze Spiel? • Konntest du jederzeit mit dem Spiel mitgehen? Wenn nein, warum nicht?
Videos	 <p>Trainingsform</p>

T-SPRINT	
Ziel	Die Spieler/innen beschleunigen aus dem Stand und nach Richtungswechsel, sodass sie immer im maximalen Tempo unterwegs sind.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Head-up • Kontinuierliche Beschleunigung • Schneller Switch von rückwärts zu vorwärts
Erklärung	<p>  </p> <p>Start auf dem Bullypunkt auf deinen Pfiff. Sprint nach links –bremsen, nach rechts – bremsen, rückwärts – bremsen, dann Sprint bis zur blauen Linie im Duell mit einem/einer Mitspieler/in auf der anderen Seite. Nach dem Sprint Seitenwechsel. 6-8 Sprints pro Spieler/in. Erholungszeit 1:10.</p> <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> • Alles vorwärts <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit Puck • Seitwärts überkreuzen
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Ist es dir gelungen, den Blick oben zu behalten? • Konntest du nach dem Bremsen sofort wieder beschleunigen?
Videos	 <p>Trainingsform</p>

PUCKRACE MIT ABSCHLUSS II	
Ziel	Die Spieler/innen beschleunigen aus dem Stand und in den Kurven, sodass sie immer im maximalen Tempo unterwegs sind.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Kontinuierliche Beschleunigung • Beschleunigung nach dem Bremsen und nach Kurven
Erklärung	<p>  </p> <p>Start auf deinen Pfiff an der blauen Linie. Sprint bis zur roten Linie (Mitte). Sprint um die Markierungen und anschließendes Duell um den Abschluss. Der/die Sieger/in macht den Abschluss, der/die Verlierer/in nimmt den Rebound.</p> <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> • Wege kürzer gestalten <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> • Blick immer in eine Richtung (vorwärts/rückwärts)
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Wie beschleunigst du aus dem Stand und wie aus der Bewegung? • Wie gelingt es dir am besten, in der Kurve zu beschleunigen? • Wie war dein Empfinden nach dem Race?
Videos	 <p>Trainingsform</p>

SPRINT-RACE MIT REAKTIONSVERHALTEN NACH SIGNAL II	
Ziel	Die Spieler/innen beschleunigen aus dem Stand, sodass sie immer im maximalen Tempo unterwegs sind. Zusätzlich müssen sie in höchster Geschwindigkeit auf ein Signal reagieren können und einen Richtungswechsel vollziehen.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Explosiver Richtungswechsel nach dem Bremsen • Speed in den Kurven • Korrekte und schnelle Reaktion auf Signal des Coachs (Reizreaktion)
Erklärung	<p>☑ ☑ ☑</p> <p>Auf den 1. Pfiff entlang der blauen Linie abstossen und eine tiefe Position einnehmen. Auf den 2. Pfiff schneller Richtungswechsel und entlang der Markierungen ins Duell um den Abschluss gehen. Der/die Sieger/in macht den Abschluss, der/die Verlierer/in nimmt den Rebound.</p> <p>☑ ☑ ☑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Direkt ohne 2. Pfiff <p>☑ ☑ ☑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nach dem 2. Pfiff rückwärts um die erste Markierung
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Ist es dir gelungen, nach dem Signal sofort umzudrehen und zu beschleunigen? • War es dir möglich, im letzten Durchgang gleich schnell zu sein wie im ersten?
Videos	 <p>Trainingsform</p>

SPRINT RACE MIT REAKTIONSVERHALTEN NACH SIGNAL III	
Ziel	Die Spieler/innen beschleunigen aus dem Stand, sodass sie immer im maximalen Tempo unterwegs sind. Zusätzlich müssen sie in höchster Geschwindigkeit auf ein Signal reagieren können und einen Richtungswechsel vollziehen.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Schneller, explosiver Antritt nach Stillstand Korrekte und schnelle Reaktion auf Signal des Coachs (Reizreaktion) Beschleunigung in den Kurven
Erklärung	<p>☐ ☐ ☐</p> <p>Start auf Pfiff auf der blauen Linie. Nach dem Slalom gibst du ein zweites Signal (1-mal Pfiff = kurze Seite, 2-mal Pfiff = lange Seite). Duell um den Abschluss. Der/die Sieger/in macht den Abschluss, der/die Verlierer/in nimmt den Rebound.</p> <p>☐ ☐ ☐</p> <ul style="list-style-type: none"> Ohne 2. Signal mit anschließender Reaktion <p>☐ ☐ ☐</p> <ul style="list-style-type: none"> Vorwärts-rückwärts-Variation innerhalb der Bewegung (Blick immer in dieselbe Richtung)
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Ist es dir gelungen, nach dem Signal sofort zu beschleunigen? Konntest du in den Kurven ebenfalls beschleunigen? War es dir möglich, im letzten Durchgang gleich schnell zu sein wie im ersten?
Videos	 <p>Trainingsform</p>

SPRINT-RACE VORWÄRTS & RÜCKWÄRTS	
Ziel	Die Spieler/innen beschleunigen aus dem Stand, sodass sie immer im maximalen Tempo sowohl vorwärts als auch rückwärts unterwegs sind.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Schneller, explosiver Antritt • Beschleunigung in den Kurven • Wechsel von rückwärts auf vorwärts
Erklärung	<p>  Team 1 startet an der blauen Linie, Sprint rückwärts. Team 2 alles vorwärts mit Sprint in der Kurve. Die Übung endet in einem Duell 1:1. Der/die Sieger/in macht den Abschluss, der/die Verlierer/in nimmt den Rebound. </p> <p>  • Kürzere Laufwege </p> <p>  • Passstationen integrieren </p>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Was kannst du tun, um gegen deine/n Gegner/in zu gewinnen? • War es dir möglich, im letzten Durchgang gleich schnell zu sein wie im ersten?
Videos	 Trainingsform