



# WEBINAR IMPACT U13

## ZIELE DES WEBINARS «IMPACT U13»

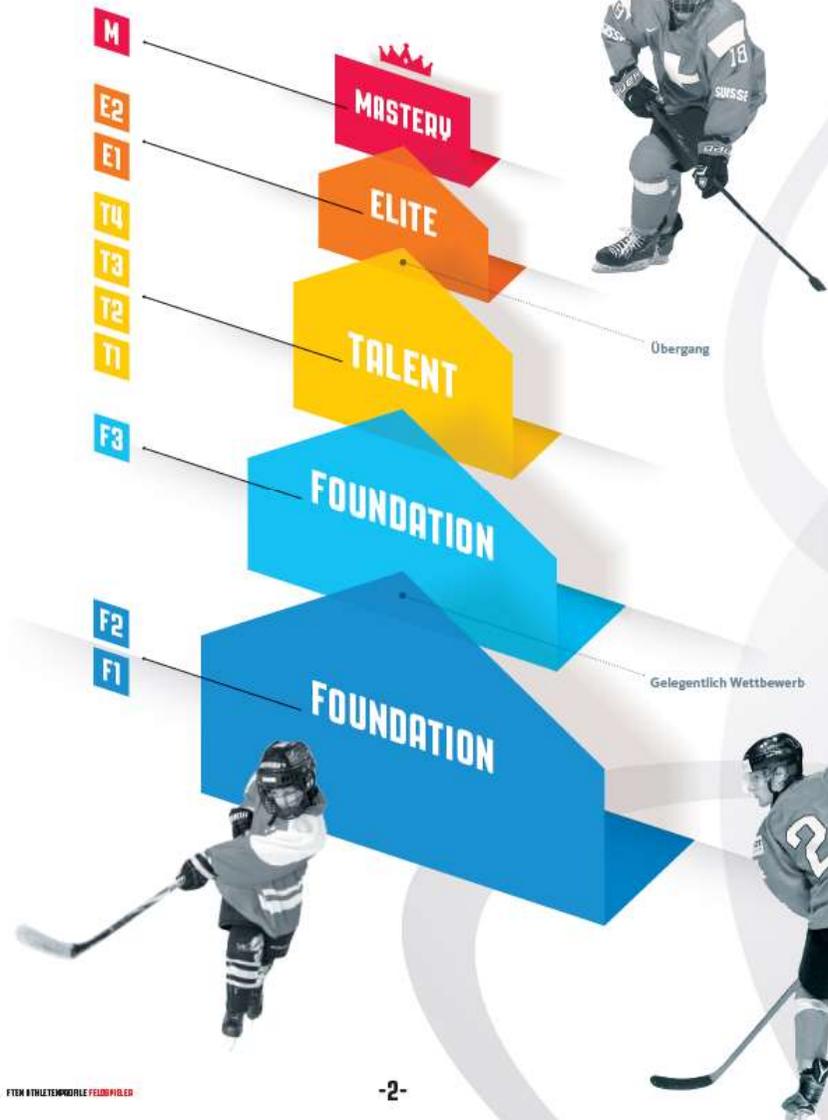
Die Teilnehmer lernen die Ausbildungsphilosophie der Stufe U13 kennen und verstehen den Sinn des Ausbildungskonzeptes.

Im Zusammenhang mit den 4:4 Längsturniere erhalten die Teilnehmer praktische Umsetzungsbeispiele.

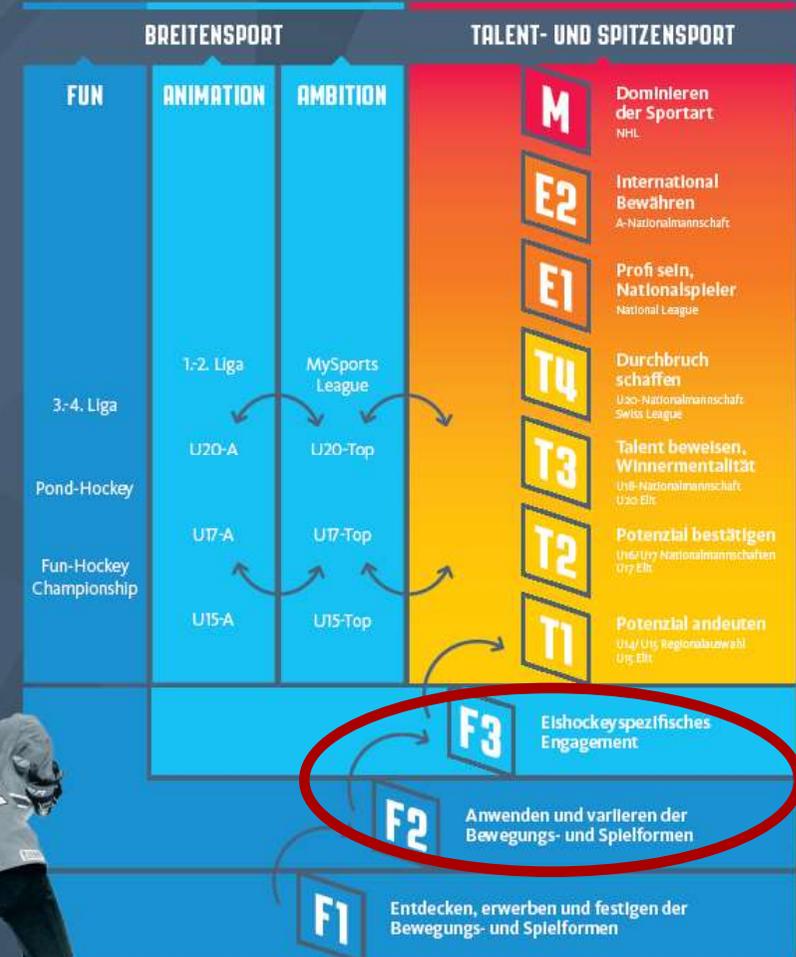
**FTEM U13**



# TALENT WAY



# HOCKEY MAP



# IMPACT U13

## FTEM STUFE F2 + F3

F2

### ANWENDEN UND VARIIEREN DER BEWEGUNGS- UND SPIELFORMEN

Die Sporttreibenden wenden die erworbenen Bewegungs- und Spielformen an und variieren diese. Dabei erweitern sie ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten. Vielseitige sportliche Aktivitäten, freie und geführte Spiele sowie sportartspezifische und nicht-sportartspezifische Veranstaltungen sind empfehlenswert. Zudem finden erste Wettkämpfe statt.

- Programme und Wettkampfangebote: Piccolo-Turnierstruktur Kleinfeld und Ergänzungsangebot, Moskito-Turnierstruktur längs halbiert, Fun Hockey Championship
- Partner: Clubs sowie öffentliche Schulen und Eltern
- Klub-Struktur:
  - > Wintersaison: 2-3 Eistrainings pro Woche, 1 spezifisches Torhütertraining pro Woche, 1-2 Trockentraining(s) pro Woche, 8-10 Turniere pro Jahr, eventuell einzelne Spiele mit Moskito B pro Jahr, 1-2 Mental- und Persönlichkeitstraining(s) auch während der Trainings und Teamaktivitäten
  - > Sommersaison: 2-3 polysportive Outdoor-/Indoortrainings pro Woche, 1 spezifisches Torhütertraining pro Woche, 1-2 Mental- und Persönlichkeitstraining(s) auch während der Trainings und Teamaktivitäten

#### Gelegentlicher Wettbewerb (Spiele ohne Wettkampfmessung)

Personen, die bestrebt sind, regelmässig Sport zu treiben, und die sich eigene Ziele setzen, indem sie häufig an Turnieren teilnehmen, befinden sich an der Schnittstelle zwischen F2 und F3. Die speziellen Spielangebote haben zum Ziel, die Eishockeybewegungen an der Basis zu stärken, die Freude an der Sportart zu fördern und Möglichkeiten für Quereinsteiger zu schaffen.

F3

### EISHOCKEYSPEZIFISCHES ENGAGEMENT

Nun engagieren sich die Sporttreibenden sportartspezifisch. Der Eishockeysport wird in einem Club oder im Rahmen eines Sportprogramms ausgeübt, wodurch die Aktivitäten in altersgerechte Verhaltens- und Spielregeln eingebunden sind. Das Sportengagement erfolgt im Rahmen einer persönlichen Verpflichtung zum Training und einer geordneten Spiel- respektive Meisterschaftsorganisation.

- Programme und Wettkampfangebote der Swiss Ice Hockey Federation: im Club, im Rahmen der nationalen Club-Meisterschaften der drei Leistungsklassen sowie anlässlich der Fun Hockey Championship
- Partner: Clubs sowie öffentliche Schulen und Eltern
- Klub-Struktur:
  - > Wintersaison: 3-4 Eistrainings pro Woche, 1 spezifisches Torhütertraining pro Woche, 2-3 Trockentrainings pro Woche, 1 Spiel auf dem grossen Eisfeld oder ein Turnier auf dem kleinen Eisfeld pro Woche, 1-2 Mental- und Persönlichkeitstraining(s) auch während der Trainings und Teamaktivitäten
  - > Sommersaison: 3-4 sportartspezifische Sommertrainings pro Woche, 1 spezifisches Sommer-Torhütertraining pro Woche, 1-2 Eistraining(s) pro Woche, individuelle Camps, 1-2 Mental- und Persönlichkeitstraining(s) auch während der Trainings und Teamaktivitäten

#### Coaching-Aspekte

Aufgaben eines Coaches in Bezug auf seine Feldspieler und Torhüter:

- Schafft ein positives Lernklima (Spass, Selbstvertrauen fördern)
- Viele anspruchsvolle Bewegungserfahrungen spielerisch ermöglichen und entdecken lassen
- Förderung der Fähigkeitsentwicklung und des Engagements statt leistungsbezogene Ergebnisse
- «Das Spiel gehört den Kindern»: Spass am Sport und intrinsische Motivation fördern

# IMPACT U13

## FTEM STUFE F2 + F3

### METHODISCHES KONZEPT

Lerngruppe	Lernstufe	Methodik
ENTDECKER	ENTDECKEN	ANIMIEREN
EINSTEIGER	ERWERBEN	FESTIGEN
<b>FORTGESCHRITTENE</b>	ANWENDEN	VARIIEREN
TALENT	SPEZIALISIEREN	PERFEKTIONIEREN
KÖNNER	GESTALTEN	ERGÄNZEN

### FORTGESCHRITTENE

Die Mitglieder dieser Lerngruppe zeichnen sich in ihrer Sportart bereits durch einen guten Leistungsstand und eine umfassende Sicherheit in der Bewegungsübung aus. Fortgeschrittene können die Bewegungs- und Spielformen anwenden und nehmen meist auch schon an Wettkämpfen teil. Ab der Phase F3 beginnt das sportartspezifische Engagement in organisierten Breiten- oder Leistungssport.

#### Methodische Konsequenzen

Fortgeschrittene sollen in der Lage sein, ihre erworbenen Fähigkeiten in verschiedensten Situationen anzupassen. Die Anforderungen in Übungs- und Spielformen müssen variieren und somit verschiedene Herausforderungen (Zeit, Raum, Regeln, Zusatzaufgaben etc.) an die Spieler stellen.



# FORTGESCHRITTENE F3 EISHOCKEYSPEZIFISCHES ENGAGEMENT

## STAR PROFILE ELEMENTE

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	LERNSTUFE	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM
SKATING	Footspeed	Anwenden	Beschleunigung, Antritt, erste 3 Schritte Explosivität, Frequenz
	Topspeed	Anwenden	Schnelligkeit, Gleitfähigkeit, vorwärts und rückwärts, Ökonomie
	Agilität	Anwenden	Richtungsänderung, Drehung, Stop und Start, «Nummelin»
	Balance	Anwenden	Gleichgewicht, Standhaftfähigkeit, tiefe Position, ein- und beidbeinig
	Backwards Skating	Anwenden	Beschleunigung, Geschwindigkeit, Balance,
SKILLS	Schiessen	Erwerben	Effizienz (no space no time), Variantenreichtum, Überraschungsgrad (Quick Release), Präzision, Härte, (taktische Abschlüsse)
	Passen	Anwenden	Passabgabe (Distanz, Flippass Backhand), Passannahme (Präzision, Timing, Vorhand, Rückhand, Schlittschuh), Puckspeed
	Stockarbeit	Anwenden	Stock zum Puck, Passlinie unterbinden, ablenken, Stockkontrolle Gegenspieler
	Puck besitzen	Anwenden	Puckkontrolle, Dribblings, Puck schützen, Finten (Varainten: mit Schlittschuh mit sowie ohne Bande), Face-Off
	Körperspiel	Erwerben	Physisches Durchsetzungsvermögen, Zweikampf (offenes Eis/Bande), Checks nehmen/Head up, Battle Level, Hart aber fair, mit dem Körper Schüsse blockieren
HOCKEY SENSE	Spielintelligenz	Erwerben	Freie Räume und Spieler sehen und Überzahlsituationen kreieren, lösungsorientiert agieren bei allen Bedingungen, Headspeed
	Defensives Bewusstsein	Erwerben	Anspielbar, Antizipation der Spielsituationen, Freiräume für Mitspieler öffnen, Abschlussorientiert sein, Gapspeed, Kommunikation
	Defensiv Bewusstsein	Anwenden	Inside Position halten, Slot beschützen, Mitspieler absichern/Support, Passlinie erkennen, Schüsse blockieren, Gapspeed, Kommunikation
	Puckmanagement	Anwenden	Situationsadäquate Entscheidungen treffen, Support, Overload,
	Kreativität	Anwenden	Überraschende Lösungen, Torriecher
TEAM	Kommunikation	Erwerben	Pflegt einen offenen, respektvollen Umgang, Vertrauensbasis als Grundlage, trägt Konflikte aus ohne die Stabilität der Gruppe zu gefährden, kommuniziert mit Mitspielern, Trainern und Funktionären gleichermaßen wertschätzend
	Teamfähigkeit	Anwenden	Integration in die Gruppe, gemeinsame Ziele bestimmen und verfolgen können, WIR vor dem ICH, trägt zu einem guten Team-Spirit und Arbeitsklima bei
	Leadership	Erwerben	Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und Mitspieler besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik
	Rollenverteilung	Erwerben	Kennt seine Rolle und füllt diese aus, ist sich seiner Stellung im Team und im System bewusst, stellt eigene Kompetenzen in den Dienst des Teams
	Respekt	Anwenden	Respektvoller Umgang mit Mitspielern, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)
PERSÖNLICHKEIT	Selbstbewusstsein	Anwenden	Hat das nötige Selbstvertrauen, «I can do it»-Haltung, kann eigene Fähigkeiten einschätzen (kennt eigene Stärken/Schwächen), kann eigene Fähigkeiten einschätzen, kann seine Stärken konstant einsetzen, agiert mutig und nimmt kalkulierte Risiken
	Lernfähigkeit	Anwenden	Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten
	Eigenverantwortung	Anwenden	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen
	Motivation	Anwenden	Intrinsischer Antrieb, will sich ständig weiterentwickeln und lernen, will der Erste sein und Erfolg haben, gibt nie auf und lässt sich auch durch Misserfolge nicht vom Weg abbringen
	Performance Lifestyle	Erwerben	Managt Alltag und Umfeld nach dem Leistungsprinzip, hartnäckig, beharrlich und zielgerichtet, Fokus auf eigene Leistung, zeigt Biss und kann sich auch gegen Widerstände durchsetzen, Herausforderungen spornen ihn an
MENTALE STÄRKE	Einsatzbereitschaft	Erwerben	Zeigt im Spiel und im Training hohe Intensität, gibt immer sein Maximum und will seine Limiten pushen, zeigt Leidenschaft, ist um hohe Trainingsqualität bemüht
	Vorbereitung	Erwerben	Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des idealen Leistungszustand (ILZ)
	Selbstcoaching	Erwerben	Verfügt über gute Konzentrationsfähigkeit, kann während Spiel/Training seinen ILZ halten, kann mentale Grundtechniken anwenden, widerstandsfähig gegen negative Gedanken und Einflüsse, ist sich seiner Körpersprache bewusst und kann diese regulieren
	Energiemanagement	Erwerben	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann er «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter
	Emotionskontrolle	Anwenden	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren
PHUSE	Leistungserzeugung	Erwerben	Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
	Sportartspez. Ermüdungsresistenz	Erwerben	Ist fähig die Power/Kraft/Schnelligkeit innerhalb des Einsatzes lange aufrechtzuerhalten und kann sich zwischen den Einsätzen jeweils vollkommen erholen (Metabolische und kardiovaskuläre Faktoren)
	Gesundheit / Prävention	Anwenden	Verfügt über die nötige Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität) und Beweglichkeit in den zentralen Gelenken
	Bewegungskompetenzen	Erwerben	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zur nötigen Bewegungseffizienz führt
	Robustheit	Erwerben	Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung), um sich in Zweikämpfen durchzusetzen und bei Zusammenstössen standzuhalten

# IMPACT U13

## ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIE

Sensitive (sensible) Phasen für die optimale Entwicklung der koordinativen Kompetenz.

Das goldene  
Lernalter ist  
zwischen dem  
9. und 12.  
Lebensjahr.

		Alter																		
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
Koordinative Kompetenz	Orientierung																			
	Differenzierung																			
	Gleichgewicht																			
Reaktion																				
Rhythmisierung																				

		Alter																	
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
Konditionelle Kompetenz	Ausdauer																		
	Kraft																		
	Schnelligkeit																		
Beweglichkeit																			

# IMPACT U13

## ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIE

---

In dieser Phase erfolgt das Lernen auf „Antrieb“. Es ist das beste Lernalter.

Bei einer guten Förderung ermöglicht dies eine hochgradige Körperbeherrschung („katzenhafte Gewandtheit“). Grund hierfür ist, dass in diesem Alter das Gleichgewichtsorgan und die übrigen Analysatoren eine beschleunigte morphologische und funktionelle Reifung erfahren, die fast mit dem von Erwachsenen zu vergleichen sind. Daher können auch im späten Schulkindalter bereits schwierige Bewegungen mit ausgeprägter räumlich-zeitlicher Orientierung erlernt werden. Diese Altersstufe ist gekennzeichnet durch ein nach wie vor ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis. **Sie ist eine Schlüsselphase für das spätere Bewegungsvermögen.**

Was in dieser Phase versäumt wird zu erlernen, ist später kaum oder mit ungleich höherem Aufwand zu erlernen (was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr).

**IMPACT U13**



# STUFE U13

## NEUAUSRICHTUNG DER AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE

<b>Ausgangslage</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Stufe gilt als wichtiger Einstieg in das strukturierte Eishockey. Breite NW-Förderung ist zentral, da das Talent noch kaum identifiziert werden kann. Spielentwicklung und Athletenförderung müssen im Vordergrund stehen.</li><li>• Ausbildungsmodell in Adaption zur skandinavischen Philosophie</li></ul>
<b>Antrag</b>	<p>Meisterschaft kombiniert in <b>klassischen MS Spielen und Turnierformen</b>. Turnierformen zur erweiterten Ausbildung</p> <p>Modus: <b>Keine "Strichtrennung"</b> weniger Resultatorientierung.</p> <p>Es erfolgt <b>keine Ranglistenpublikation</b> mehr. (SIHF führt).</p> <p><b>Projekt "5:5"</b></p>
<b>Begründung</b>	<p>Weniger Resultatdruck</p> <p>Spielformen sind nach Ausbildungsgesichtspunkten angepasst.</p> <p>Die Aktivitäten sind in der Leistungsorientierung und in der Breite positiv</p>

# IMPACT U13

## MASSNAHMEN

Massnahmen	Grund	Ziel
Reine Meldeligen	Einteilung nicht nach sportlichem Ehrgeiz des Trainers, sondern nach dem Potential des Teams	Homogene Spiele soweit als möglich
Keine Rangliste	Spielern, Eltern und Coaches bewerten Sieg und Niederlage mit einer zu hohen Wichtigkeit.	Die Ausbildung aller Spieler steht im Vordergrund, ohne Druck vom Resultat.
Keine Scorerliste	Spielern, Eltern und Coaches messen den Scorerpunkten einen zu hohen Stellenwert bei.	Handlungsziele und Ausbildung sollen im Vordergrund stehen.
Penaltyscorer	Ein Penaltyschiessen mehr gewonnen und wir wären Weltmeister ! U-Natis: Viele Penalty-Entscheide	Ein athleten-orientierter Wettbewerb, welcher das Duell 1:0 fördern soll.
5:5 bei Strafen	Das Überzahlspiel soll nicht bewusst geübt werden.	Das Spiel 5:5 soll gefördert werden. Mehr Spieler + intensiver im Einsatz
Längsturniere	Das Spiel 5:5 bietet auf dieser Stufe viel Raum.	Fokus auf die 4 Spielrollen (Prinzipien / Spielverhalten) anstatt Taktik.
Abschaffen 3x-Regel	Die 3x-Regel ist ein Hindernis für die Athletenförderung. -> Clubtrainer in der Verantwortung !	Ausbildung der Spieler steht während der ganzen Saison im Vordergrund
Overages	Grosse Differenzen des Leistungs- und Entwicklungsstandes -> Verantwortung des Trainers	Spätbeginner und Späentwickler mit einbeziehen