SWISS
ICE HOCKEY

WEBINAR
MENTALTRAINING MIT KINDERN U9-U13

DIESES WEBINAR WIRD AUFGEZEICHNET UND ANSCHLIESSEND VERÖFFENTLICHT.

MIT DER TEILNAHME STIMMST DU DIESEM VORGEHEN ZU.

AGENDA
MENTALTRAINING MIT KINDERN (U9 BIS U13)

U9 | U11 | U13

Wie?

Was?

Warum?

EINSTIEG
FRAGEN AUS TEILNEHMERKREIS (BEISPIELE)

Wie kann ich «Feuer entfachen»?

Selbstzweifel bei Kindern reduzieren?

Wann und wie fange ich an?

Selbstwahrnehmung?

Kann man bei Kindern einen «Kampfgeist» stärken?

Ist Mentaltraining für U9 und U11 sinnvoll?

Wie kann ich Torhüter/in auf dieser Stufe mental stärken?

Positive Einstellung im Spiel erzeugen?

Muss ich in der Erfassung schon etwas im mentalen Bereich tun?

(Wie) kann ich Kinder motivieren?

Umgang mit Niederlagen?

Umgang mit Emotionen?

Tipps für konkrete Übungen oder Spiele?

MAGISCHE «ONE SIZE FITS ALL» ERFOLGSFORMEL

Foto von Steven Libralon auf Unsplash

MAGISCHE «O… FITS ALL»
ERFOLGSE…

LEIDER NEIN!

Foto von Steven Libralon auf Unsplash

EINSTIEG
ACHTUNG: KEINE THERAPEUTISCHE INTERVENTION

Mentaltraining: Kein Ersatz für professionelle medizinische oder psychologische Behandlung.

Bei Verdacht, dass ein Kind ernsthafte emotionale oder psychische Probleme hat: qualifizierte Fachperson kontaktieren.

WARUM?

SWISS
ICE HOCKEY

WARUM EINE GESUNDE MENTALE ENTWICKLUNG?
ENTSCHEIDEND FÜR UNSER WOHLBEFINDEN

erinnern

mit Emotionen umgehen

sich wohlfühlen

entscheiden

denken

selbstbestimmt handeln

ein Leben lang Freude
an einem aktiven Lebensstil haben

lernen

Aufmerksamkeit halten

sich reflektieren

Probleme lösen

sich selbst vertrauen

an sich glauben

teamfähig sein

MENTALTRAINING IM SPORT
VIELE AKTIONSFELDER

- Arbeit mit Zielen Motive & Fokus
- Konzentration und Aufmerksamkeit
- Selbstvertrauen
- Selbstregulation Umgang mit Emotionen
- Reflexion
- Entspannung Stressbewältigung
- Mentale Wiederholungen
- Visualisierung

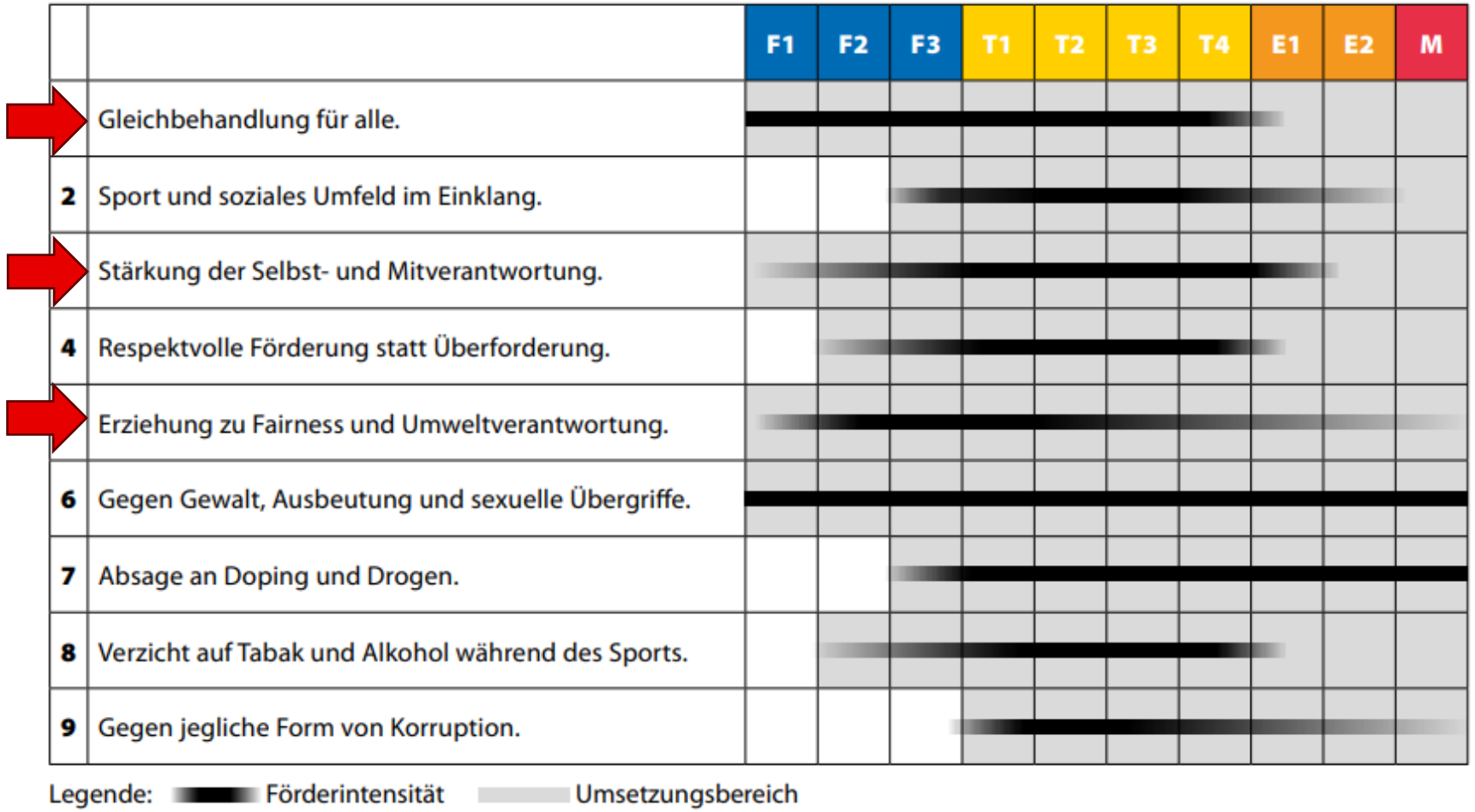
Ziele
Leistung optimieren, emotionale Kontrolle, Bewältigung von Herausforderungen

WAS?

SWISS
ICE HOCKEY

FTEM ALS WEGWEISER (SWISS OLYMPIC)
ETHIK-CHARTA: FÖRDERSCHWERPUNKTE IN FTEM

Förderschwerpunkte der Ethik-Charta im Rahmen von «FTEM Schweiz»:



Vertiefung
SO_FTEM_BROSCHURE_140622_WEB_DE.pdf (swissolympic.ch)

Swiss Olympic - Ethik-Charta

LernModul SIHF More Hockey – Hockey is More (lernetz.site)

J+S AKTIVITÄTEN «FÖRDERN»
ALS GRUNDSATZ AN ALLE UNSERE AKTIVITÄTEN

Selbstbestimmtes Handeln ermöglichen

Persönliche Entwicklung unterstützen

Schlüsselbegriffe

Körpersprache Erfolgserlebnisse
Selbstvertrauen
Essverhalten Mut Körperwahrnehmung
Achtsamkeit
Selbsteinschätzung
Suchtmittel Emotionen
Aufmerksamkeit
Selbstakzeptanz

- Selbstwahrnehmung fördern
- Selbstwert stärken
- Selbstregulation fördern
- Gesundheitsbewusstsein stärken

J+S AKTIVITÄTEN «FÖRDERN»
ALS GRUNDSATZ AN ALLE UNSERE AKTIVITÄTEN

Werteorientiert fördern

Beziehungen gestalten und Team stärken

Schlüsselbegriffe

Integration
Einfühlungsvermögen
Respekt
Nähe
Distanz
Zusammenhalt
Kooperation
Fairplay
Vielfalt
Mitsprache
Toleranz
Konfliktbewältigung

- Respektvollen und fairen Umgang fördern
- Vielfalt leben
- Teamgeist fördern
- Konstruktiven Umgang mit Konflikten fördern
- Verantwortung und Aufgaben übertragen

EMOTIONALE UND KOGNITIVE ENTWICKLUNG
SO BREIT WIE MEIN TEAM SELBST

TRAININGSHANDBUCH J+S KINDERSPORT ALLROUND
AUSBILDUNGSPROGRAMM

Übersicht Inhalte	Konkrete Inhalte	Verweis zu Lehrmittel J+S-Kindersport	**Einfaches Niveau** Minimalanforderungen, eher für jüngere Kinder (5–8-jährig)	**Mittleres Niveau** Normanforderungen, erschwert für jüngere Kinder, erleichtert für ältere Kinder	**Anspruchsvolles Niveau** Maximalanforderungen, eher für ältere Kinder (7–10-jährig)
	Rituale und Regeln einhalten	P S. 4	**Die Kinder …** • können innerhalb der Gruppe Rücksicht auf andere Kinder nehmen. • können einfache Regeln einhalten. • kennen die Rituale der Gruppe und können sich daran orientieren.	**Die Kinder …** • können innerhalb ihrer Gruppe Konflikte mit Hilfe der Leiterperson lösen. • können sich an Regeln halten (in kleinen Spielformen oder bei Kampfspielen). • beherrschen die Rituale der Gruppe.	**Die Kinder …** • können Mit- und Gegenspieler respektieren. • können fair mit- und gegeneinander spielen oder kämpfen und dabei die Regeln einhalten (z. B. Spiel ohne Schiedsrichter). • können die Rituale der Gruppe selbständig durchführen.

TRAININGSHANDBUCH J+S KINDERSPORT ALLROUND
AUSBILDUNGSPROGRAMM

Übersicht Inhalte	Konkrete Inhalte	Verweis zu Lehrmittel J+S-Kindersport	Einfaches Niveau Minimalanforderungen, eher für jüngere Kinder (5–8-jährig)	Mittleres Niveau Normanforderungen, erschwert für jüngere Kinder, erleichtert für ältere Kinder	Anspruchsvolles Niveau Maximalanforderungen, eher für ältere Kinder (7–10-jährig)
	Orientieren in der Gruppe und im Raum	P S. 6	• können sich innerhalb eines Spielfeldes bewegen, ohne mit anderen Kindern oder Hindernissen zusammenzustossen.	• können in einfachen Spielformen die Laufwege der anderen Kinder wahrnehmen, einschätzen und entsprechend ausweichen.	• können in schnellen Spielformen die Laufwege der anderen Kinder wahrnehmen, einschätzen und entsprechend ausweichen.
	Beruhigen und Entspannen	P S. 7 «Wettermacher»	• können unter Anleitung der Leiterperson ruhig liegen und sich entspannen sowie beruhigen.	• können unter Anleitung in Zweiergruppen Entspannungsformen durchführen.	• können sich nach Lektionen und Trainings selbständig beruhigen und entspannen.
	Emotionen	S S. 20–21	• können Emotionen wahrnehmen (z. B. Freude über einen Sieg).	• können Emotionen kontrolliert zum Ausdruck bringen (z. B. Umgang mit Sieg und Niederlage).	• können Emotionen kontrollieren und reflektieren (z. B. Schiedsrichterentscheid akzeptieren).

P Lehrmittel «J+S-Kindersport – Praktische Beispiele» S Lehrmittel «J+S-Kindersport – Spielen»

TRAININGSHANDBUCH J+S KINDERSPORT ALLROUND
AUSBILDUNGSPROGRAMM

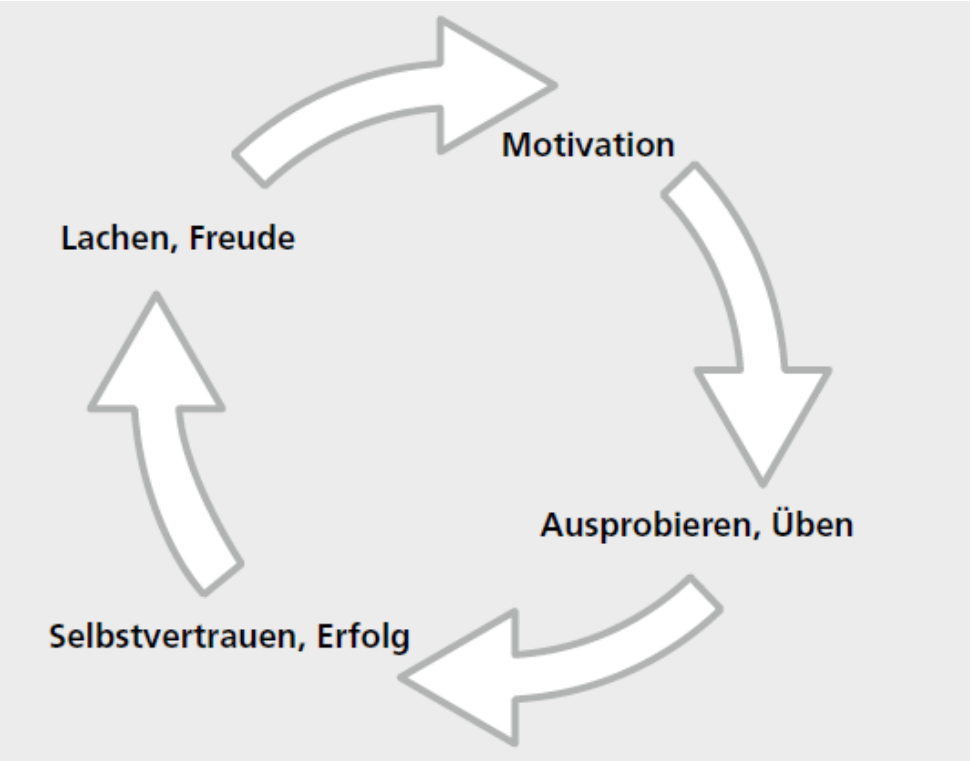
Übersicht Inhalte	Konkrete Inhalte	Verweis zu Lehrmittel J+S-Kindersport	**Einfaches Niveau** Minimalanforderungen, eher für jüngere Kinder (5–8-jährig)	**Mittleres Niveau** Normanforderungen, erschwert für jüngere Kinder, erleichtert für ältere Kinder	**Anspruchsvolles Niveau** Maximalanforderungen, eher für ältere Kinder (7–10-jährig)
Voraussetzungen schaffen	Den eigenen Körper wahrnehmen	S. 5 «Sanität» und «Spaghetti»	• können ihren Körper wahrnehmen und dessen einzelne Teile (z. B. Rücken, Bein, Arm usw.) spüren und benennen. • können ihren Körper als entspannt/locker oder angespannt erleben.	• können ihren Körper wahrnehmen und dessen einzelne Teile (z.B. Schultern, Kniekehlen, Ellenbogen usw.) spüren und benennen. • können Körperteile unabhängig voneinander anspannen und entspannen. • können auf den Händen stützen und den Körper spannen (z. B. Reck, Handstand).	• können Körperteile isoliert bewegen. • können Spannung und Entspannung bewusst wahrnehmen und einsetzen. • können in Bewegungsabläufen den Körper im richtigen Moment an und entspannen (z. B. Bodenturnen, Ringe).

WIE?
GRUNDSÄTZE

SWISS
ICE HOCKEY

JEDES TRAINING HAT EINE MENTALE KOMPONENTE
«ICH KANN NICHT NICHT MENTAL TRAINIEREN...»

Lachen
Lernen
Leisten



KINDER IM FRÜHEN SCHULALTER
KINDLICHE FANTASIE NUTZEN: METAPHERN & STORIES

KENNE ICH DIE HELDINNEN UND HELDEN MEINER ZIELGRUPPE?

MOTIVATION UND ERFOLGSERLEBNISSE
FEHLERTOLERANTES LERNKLIMA FÜR ALLE

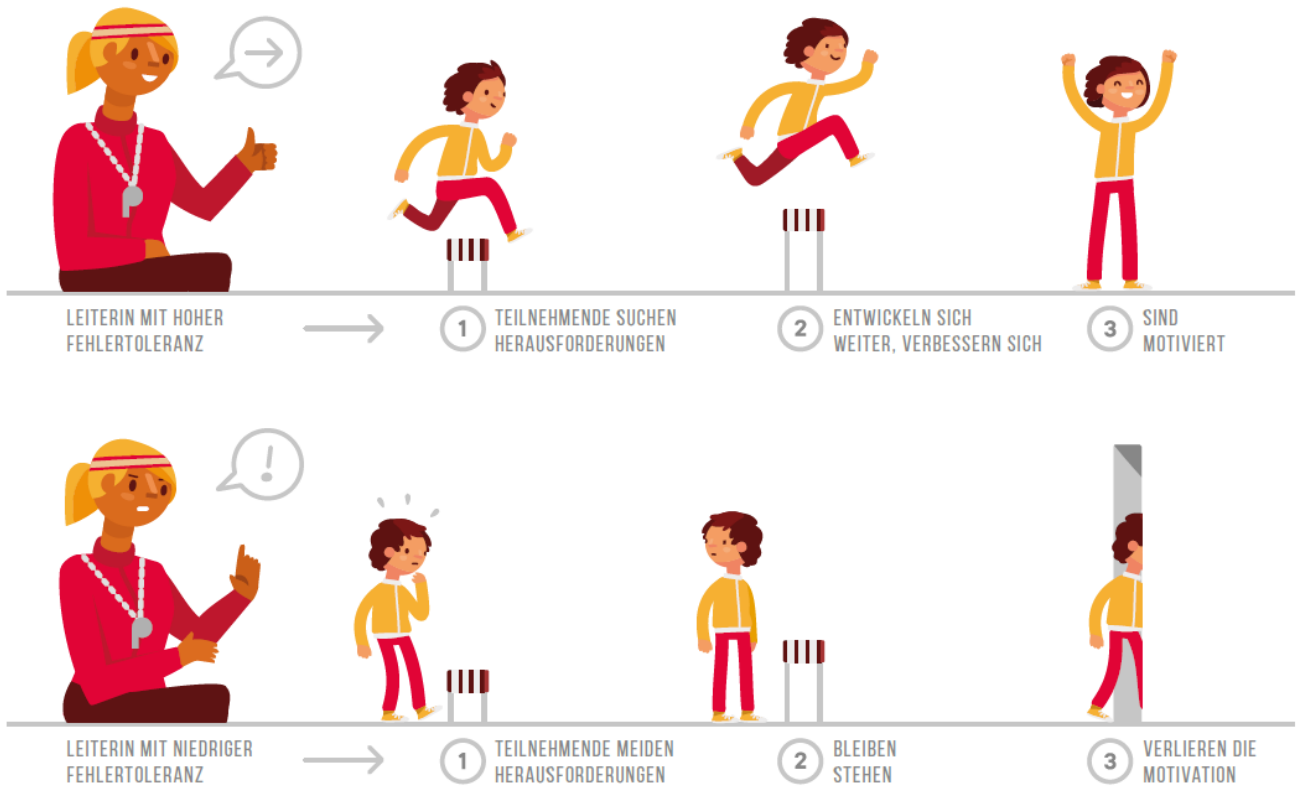


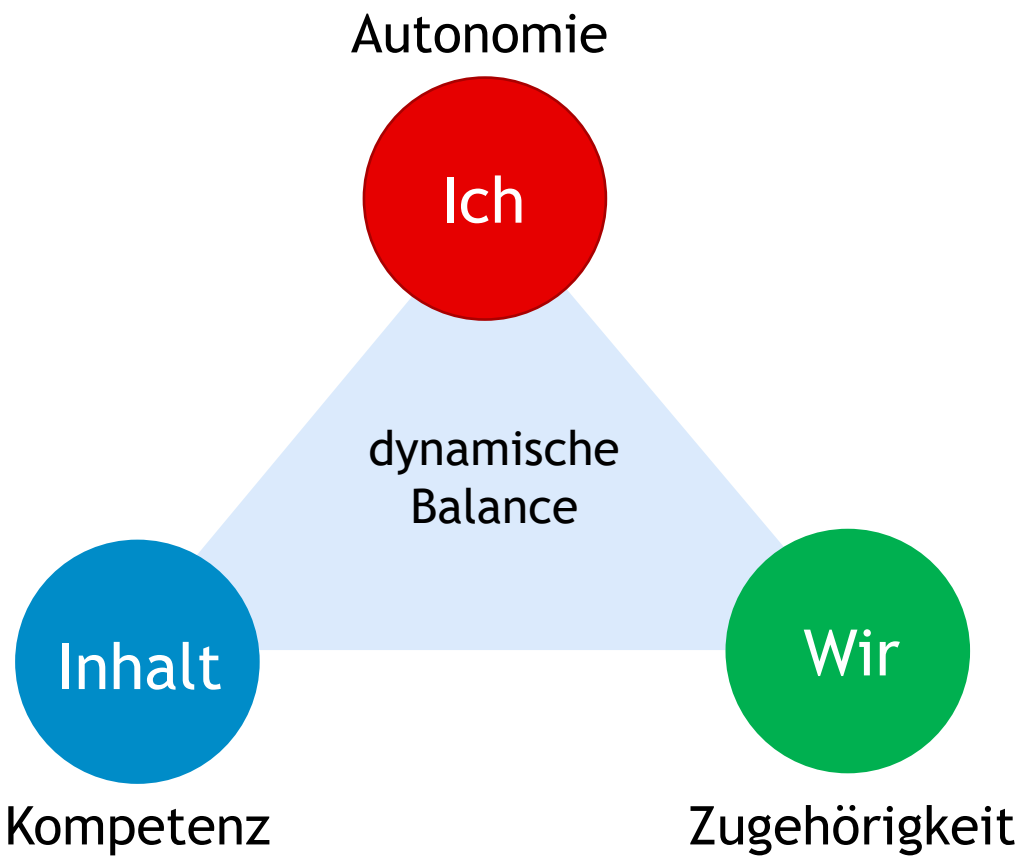
Abbildung 13: Zusammenhang zwischen fehlertolerantem Lernklima und Motivation.

- Fehlertolerantes Lernklima erzeugen
- Anstrengung loben, nicht das Resultat
- Gleichbehandlung auch im Feedback (Feedback Qualität und Häufigkeit)

GEMEINSAME (ERFOLGS-)ERLEBNISSE SCHAFFEN
SELBSTWERT, EMOTIONEN, RESILIENZ

Erfolge und Misserfolge in einem gesunden Verhältnis halten…

LERNFÖRDERLICHES KLIMA UND ANTRIEB
SO ERZEUGEN WIR MOTIVATION



INDIVIDUALISIERUNG
FÖRDERICH FÜR DAS SELBSTKONZEPT

- Homogene Trainingsgruppen
- Schwierigkeitsgrad variieren
- Individuelle Bezugsnorm schaffen
- Selbstreflexion
- Individuelles Feedback

Oswald, Rubeli, Berger (2018)

ÜBUNGEN & SPIELE
U9

SWISS
ICE HOCKEY

ROUTINEN UND RITUALE
BEZIEHUNGEN GESTALTEN, TEAM STÄRKEN

ATMUNGSÜBUNG FÜR KINDER
ENTSPANNUNG

- 4 Sekunden tief einatmen
- Bewusst wahrnehmen, wie der Körper sich mit Luft füllt
- Luft lange ausatmen
- Metapher einbauen: Bspw. Zischen einer Schlange

Varianten
- Sitzend, stehend, liegend
- Hände auf Bauch, seitlich Arme hängen lassen oder auf Boden legen
- Augen offen oder geschlossen

KINDERYOGA
ATMUNG UND KÖRPERWAHRNEHMUNG

Quelle: Learn All About The Benefits of Yoga For Children (intermountainhealthcare.org)

RÜCKENMASSAGE MIT BÄLLEN
KÖRPERWAHRNEHMUNG

- 2er Teams, den Kindern stehen unterschiedliche Bälle zur Verfügung
- Ein Kind liegt auf dem Bauch, Augen geschlossen
- Das andere Kind rollt mit einem Ball über den Rücken und legt den Ball anschliessend zurück
- Um welchen Ball handelt es sich?

FRIEDENSBRÜCKE
SICH AUSDRÜCKEN, GEFÜHLE BENENNEN UND KONFLIKTE LÖSEN

	Das Auge Was ist passiert?	**Konflikte benennen** Die Kinder benennen ihre Beobachtungen, wie der Konflikt entstanden ist.
	Das Herz Wie hast du dich dabei gefühlt?	**Konflikte benennen** Die Kinder benennen die Gefühle, welche der Konflikt bei ihnen ausgelöst hat.
	Die Glühbirne Was schlägst du für eine Lösung vor?	**Lösungsvorschläge suchen** Die Kinder schlagen eine Lösung vor, um den Konflikt zu lösen.
	Der Handschlag Welche Lösung vereinbaren wir?	**Konflikte lösen** Die Kinder vereinbaren eine Lösung mit Handschlag, um den Konflikt zu lösen.

Quelle: zebis.ch Die Friedensbrücke (PDF)

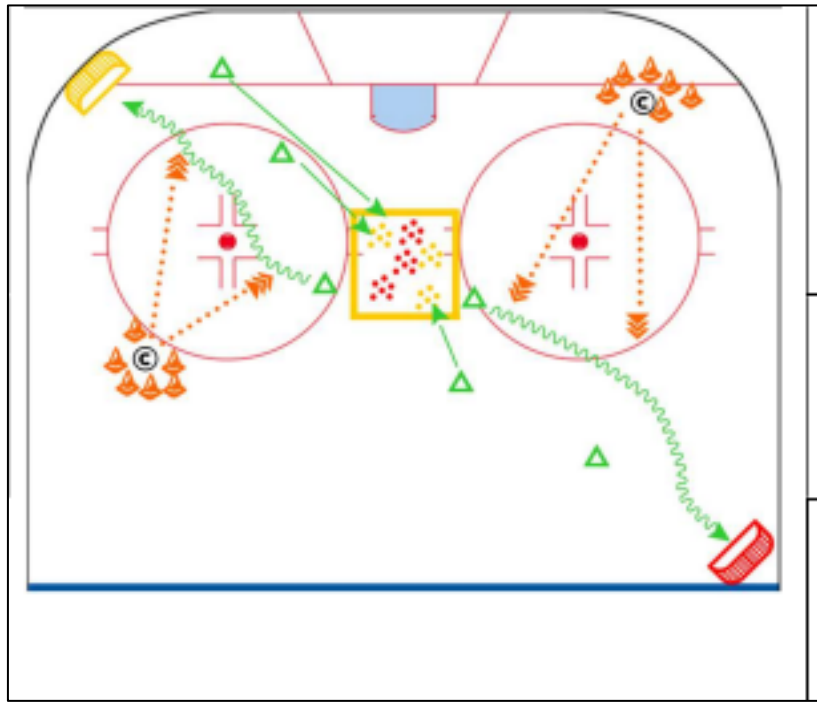
HINDERNISSE UMFAHREN
ORIENTIERUNG IM RAUM

ALASKA BALL
ORIENTIERUNG IM RAUM UND IM TEAM, HEAD SPEED

Varianten
- Wurfobjekt variieren
- Tunnelart variieren (Liegestütz, Vierfüsslerstand)
- Auf dem Eis mit Puck

Quelle: Good Practice – Spielgrundformen: Wurfspiele – Farbiges Alaskaball » mobilesport.ch

SPIELE MIT 2-FARBEN PUCK
HEAD SPEED, ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN



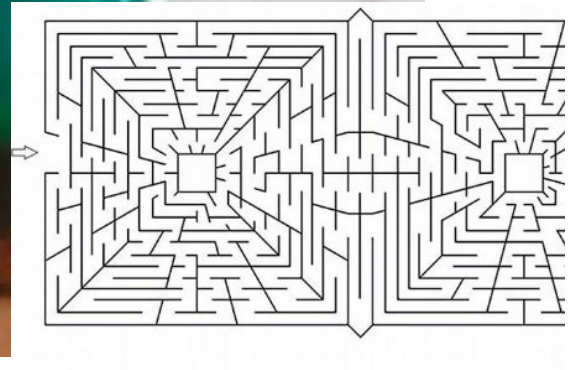
	die Spieler holen die Pucks aus der «gelben» Zone und bringen die Pucks in das jeweilige Tor (gelb/rot). Die Cowboys (Coaches) schiessen mit Hüttchen auf die «Diebe». Ist ein Puck getroffen, muss dieser wieder zurück in die «gelbe» Zone bringen.
Vereinfachen	- ohne bewegliche Hindernisse
Erschweren	- „rot“ = rückwärts - „gelb“ = vorwärts - mehr Hindernisse - engere Räume

PDF Download: DE_Zeichnungen_2-farben_Pucks (sihf.ch)

GEMEINSAMKEITEN ODER UNTERSCHIEDE FINDEN
FOKUS UND HEAD SPEED

15 Waldspiele, mit denen deine Kinder Spaß im Wald haben (survival-kompass.de)
Dobble | Anleitung | Kartenspiel ab 6 Jahren - Spielefee.de

ZEICHNEN, HÖRSPIELE, KNOBELSPIELE, BASTELN, EXPERIMENTE…
AUFMERKSAMKEIT, FOKUS, KREATIVITÄT



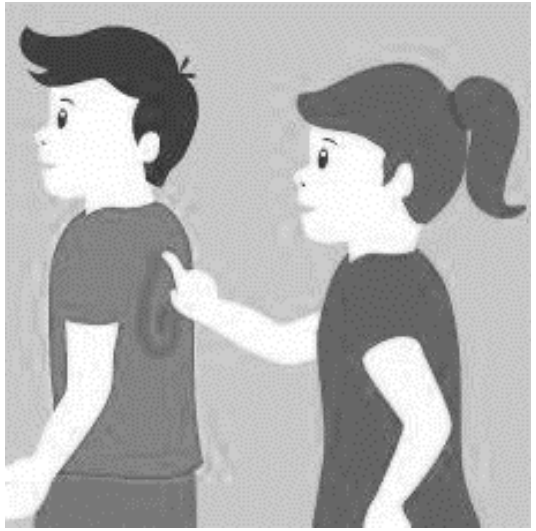
ÜBUNGEN & SPIELE
U11

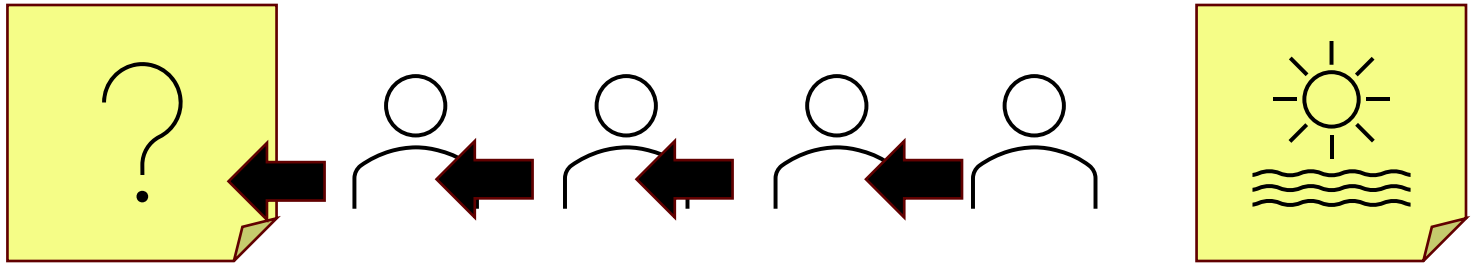
SWISS
ICE HOCKEY

TEAMWORK
KONZENTRATION, KOOPERATION, MITVERANTWORTUNG

Quelle: Kleine Ballspiele: Teamwork » mobilesport.ch

BACK-TO-BACK ZEICHENSPIEL
KÖRPERWAHRNEHMUNG



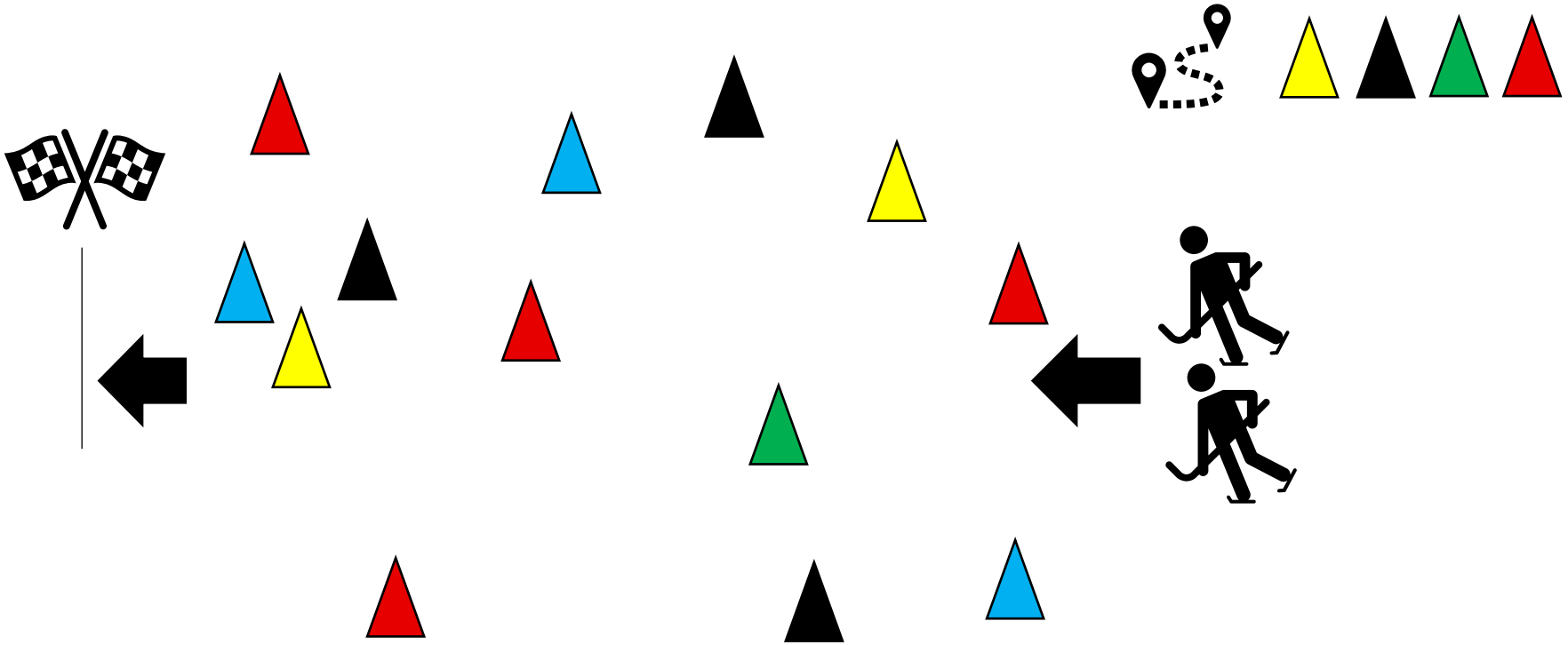


BLINDE KUH
TEAMWORK, VERTRAUEN AUFBAUEN

Varianten
- Führen durch antippen an Schultern (links/rechts), Doppeltippen auf Rücken = Halt
- Akustische Signale (rechts/links, Stop)
- Hindernisse überwinden, bspw. kriechend

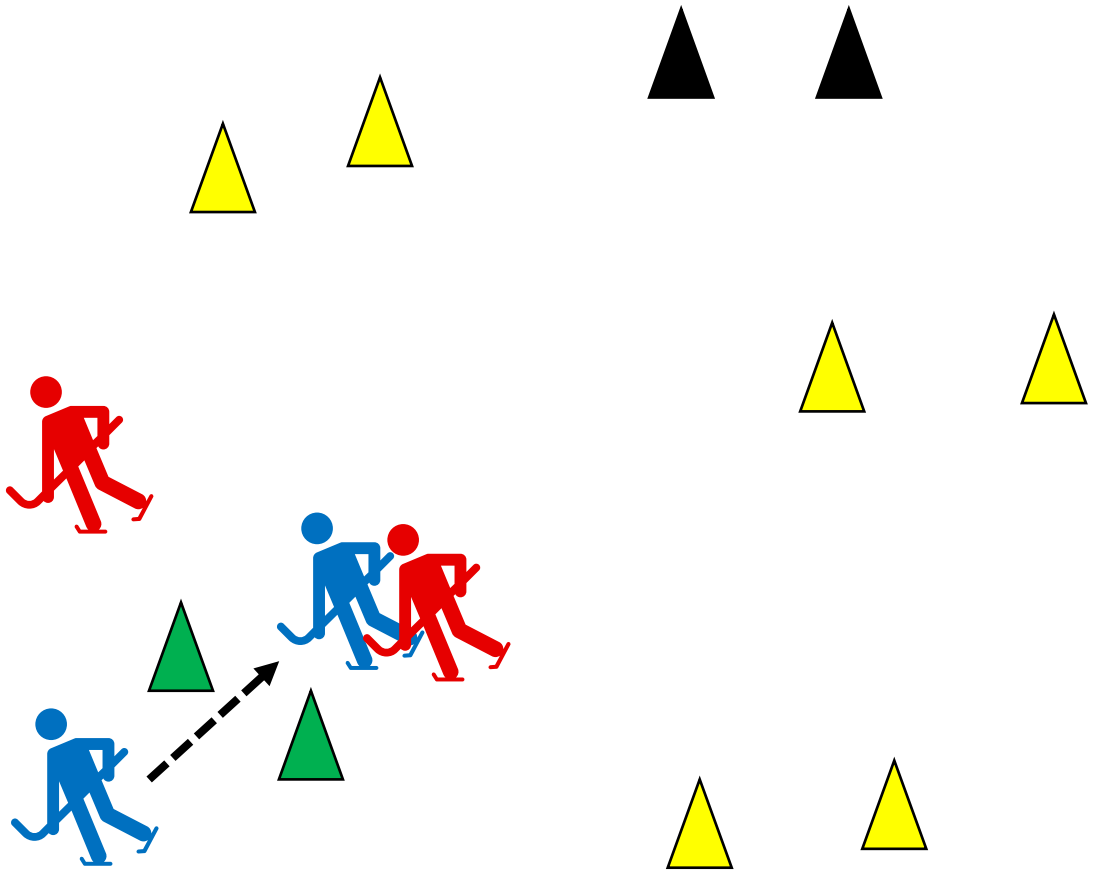
Quelle: Rock'n'roll/Boogie-Woogie – Führen und folgen: Blinde Kuh » mobilesport.ch

WETTRENNEN MIT ROUTENWAHL
SELBSTBESTIMMUNG, DECISION MAKING



LAUF-MEMORY SPIELE
AUFMERKSAMKEIT, KOMMUNIKATION, TEAMWORK

SMALL GAMES MIT MEHREREN ZIELEN RESP. TOREN
ORIENTIERUNG IM RAUM, TEAMWORK, KOMMUNIKATION



Varianten
- Pass durchs Tor erst auf Kommando «Pass» (Passempfänger)
- Das nächste Tor muss eine andere Farbe haben (Pylonen)
- Joker am Rand als 3. Anspielstation

WIE WOLLEN WIR IM TEAM SEIN?
BEZIEHUNGEN FESTIGEN, TEAM STÄRKEN

Workshop
Kinder erarbeiten ihre Teamregeln und machen daraus eine Teamplakat-Wand (malen, schreiben, Collage etc.).

«So wollen wir sein…»
«So wollen wir nicht sein…»

«So helfen wir einander…»
«Unser Maskottchen ist…»
«Das mache ich, um mein Team zu unterstützen»
«So funktionieren wir in der Garderobe»
«Das finden wir uncool…»

ÜBUNGEN & SPIELE
U13

SWISS
ICE HOCKEY

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION
KÖRPERWAHRNEHMUNG, ENTSPANNUNG

- 5-7 Sekunden Muskelgruppe anspannen
- 45-60 Sekunden lösen, Aufmerksamkeit auf Muskelgruppe

Detaillierter Ablauf &
Audio Anleitung

Regeneration – Entspannungstechniken: Progressive Muskelrelaxation » mobilesport.ch

YES, I CAN!
ARBEIT MIT ZIELEN, MUT, WILLENSSTÄRKUNG, ENTSCHLUSSKRAFT

- Trainer/in legt bestimmte Willensaspekte fest. Diese werden im Training durch passende Small Games eingefordert: bspw. Entschlossenheit, Hartnäckigkeit in Zweikämpfen
- Feedbacks während des Trainings zu diesen Willensaspekten
- Diskussion/Reflexion während oder nach dem Training:
  - Wie aktivierst du deinen Willen? Was triggert dich?
  - Welche Wörter helfen, Willensstärke zu fördern?

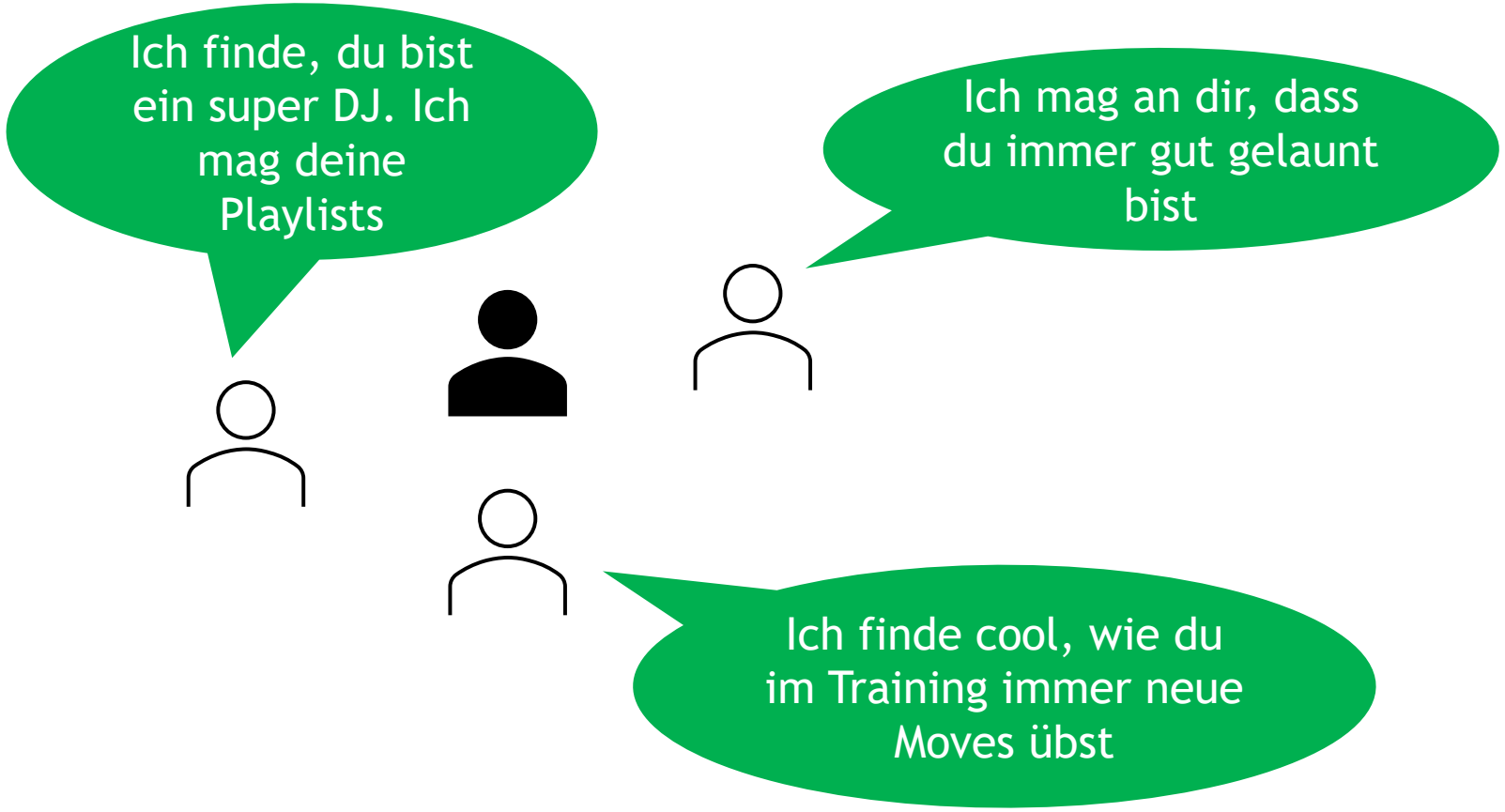
Lernschlaufe kann über Visualisierungsübungen unterstützt werden.

Quelle Yes, I Can!: Psyche; Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele, BASPO, 2015

EIGENE FILME ERZEUGEN
VISUALISIERUNG

- *«ich fliege von mir zu Hause zur Schule»*
- *«ich setzte den Gegner unter Druck»*
- *«ich spiele den Querpass vor dem Tor»*

STÄRKENDUSCHE
POSITIVE SPRACHE, SELBSTWERT STÄRKEN

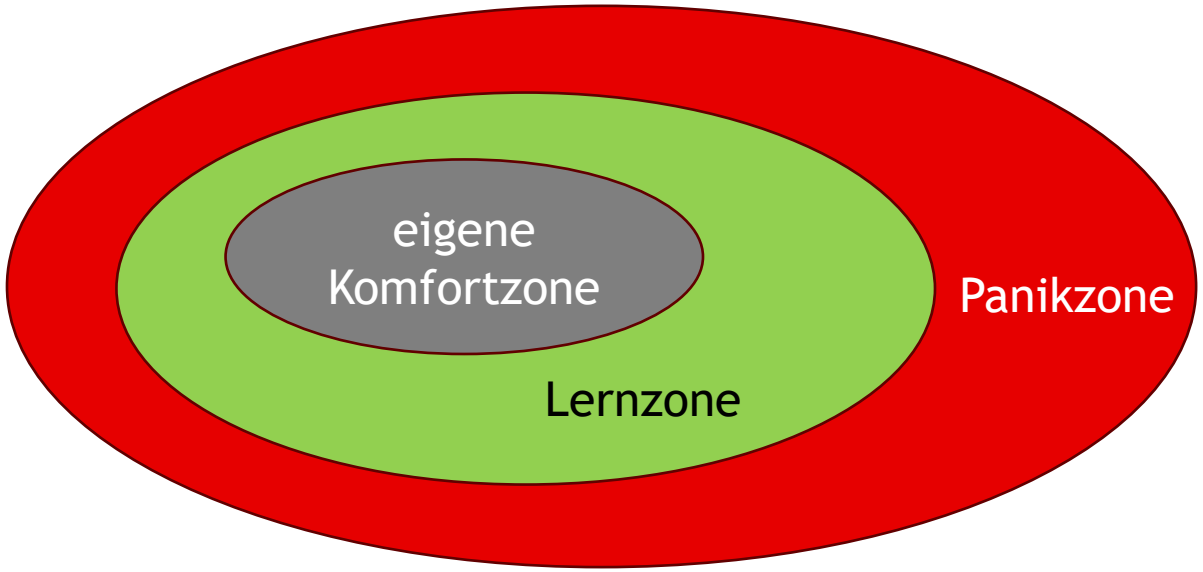


TAKE AWAY

SWISS
ICE HOCKEY

FAZIT
IN KLEINEN SCHRITTEN VORWÄRTS IN DIE LERNZONE…

Jedes Training kann arrangiert, dass es für die Kinder mental wertvoll ist.



FRAGEN & ANTWORTEN

SWISS
ICE HOCKEY

QUELLENVERZEICHNIS

Fördern (jugendundsport.ch)
FTEM Stufe F | Swiss Ice Hockey Federation (sihf.ch)
Oswald, Rubeli, Berger (2018), Kinder stärken, hep Verlag, Bern
4 lustige Atemübungen für Kinder – Gedankenwelt
Mentaltraining für Kinder: Erklärung und Übungen | lernfoerderung
Birrer, Ruchti, Morgan (2010:15). Psyche; Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele, BASPO, Magglingen
Heimsoeth (2018). Sportmental Training, Pietsch, Stuttgard