WEBINAR "BEST PRACTICE"

NICK HESS

MARKUS GRAF

SWISS ICE HOCKEY

BEST PRACTICE
WIE TRAINIEREN ?

AUSSCHREIBUNG
BEST PRACTICE

Ausschreibung	**U13-U17**
Leistungsniveau	Animation / Ambition
Ziele	
Verstehen	- Was ist gutes Training
Kennen	- Kriterien und Einflussfaktoren eines Trainings
Kennen lernen	- Grundsätze zu "effektivem" Training
Wissen erweitern	- Prinzipien der Trainingssteuerung
Kenntnisse erweitern	- Beispiele aus der Praxis zum Transfer in die eigene Stufe
Kennen lernen	- Prinzipien zur Steuerung der Belastung und Erholung

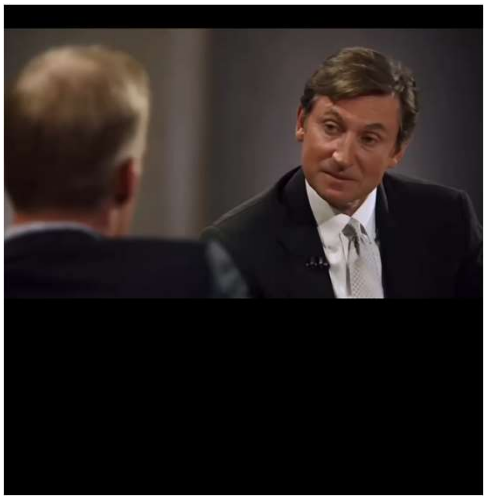
moderne Trainingssteuerung
Horizonterweiterung in der Trainingssteuerung
alles
Neue Inputs zur Trainingsgestaltung
Neue Impulse / Aktuell
-
Interesse an Trainingsgestaltung
«Best Practice - Trainingssteuerung»
Refresh
Entwickeln - Performen - Erhalten
?
Mental Coachen
Trainingsstrukturen
Horizont Erweiterung
Best Practice Übungen für die U13 mit 1:1 Anwendungsmöglichkeiten
Inputs und Ideen zur optimalen Trainingssteuerung
News
Trends, Key points, Structure
Trainingstipps
verschiedene Ideen zur Ausbildungsplanung
Wie ich mein Training in die richtige Richtung lenken kann
Neuigkeiten erfahren
Neues
How to maintain a flow of intensity throughout the whole practice
Spannende und interessenbindend für den Trainings Ablauf .
Mehr zur Trainingssteuerung
Wie trainieren die besten? Welche Trainingsmethoden sind wissenschaftlich fundiert?
Alles
Ich werde nächste Saison erstmals auch in der U13 mithelfen. Darum bin ich sehr gespannt.
Wie ich mein Training effizienter gestalten kann.
Trainingssteuerung
neue Inhalte

Trainingssteuerung
neue Inhalte
Best Practice Methoden Lösungen Kompetenzen
Best Practice
Alles was mir Hilft mich als Trainer weiterzuentwickeln.
Neue Trainingsideen, andere Blickwinkel betreffend Trainingsmaterie.
Wie steuere ich das Training auf Stufe U13-A Breitensport sinnvoll?
Best Practice
Trainingssteuerung
Etwas Neues
Neue Inputs für die Trainingssteuerung
Erfahrung zur Trainingssteuerung sammeln.
Alles
Best Practice für Trainings
Neue Ideen sammeln.
Weiterbildung und Reflektion
-
f
Bestätigung ob wir es richtig machen, oder was wir besser machen können.
Horizont erweitern
Etwas neues
Was die Anforderungen sind für ein gutes Training.
Trainingssteuerung
Neue Inputs
Individualisierung der Belastungs- und Trainingssteuerungsprizipien für junge Eishockey-Spieler
Trainingssteuerung
-
Was sind fördernde Elemente damit sich die Jugendlichen besser Fokussieren und Konzentrieren können?
Etwas über Trainingssteuerung
Die Infos aufsaugen

AGENDA

- EIN PAAR GRUNDSÄTZE
  - INTRO
  - TRAINING ! DER ORT WO SPIELER:INNEN BESSER WERDEN
  - EINFLUSSFAKTOREN
- TRAININGSDESIGN
  - SCHLÜSSELKRITERIEN
  - TRAININGSPLANUNG: ERHOLUNG VS BELASTUNG
  - AUS DER PRAXIS
- FRAGEN
  - WO FINDE ICH WEITERE UNTERLAGEN

INTRO
WIE ODER WAS TRAINIEREN ?

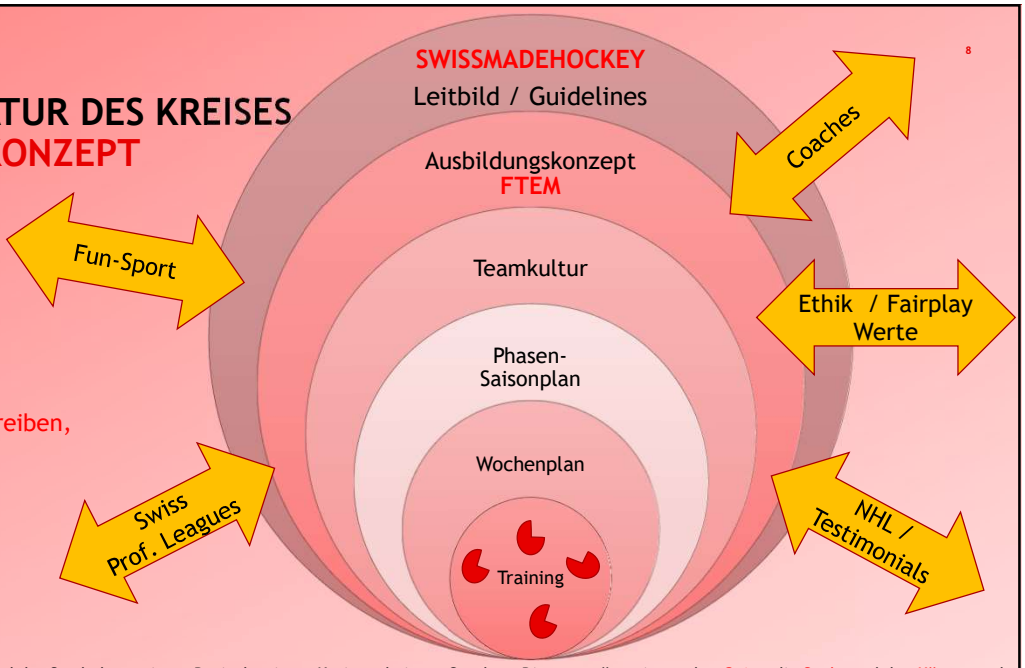


SWISSMADEHOCKEY
VIEL MEHR ALS NUR EIN SPIEL …

Eishockey for Life …

- stärkt den Sportler, den Menschen in seinem Potential und seinen Kräften
  - ✓ Wir helfen Kindern ihr eigenes Potential, ihre Stärken zu entdecken
- vermittelt Werte und Haltungen in einem sozialen Umfeld
  - ✓ Wir vermitteln in Echtheit die gesellschaftlichen Formen des Miteinander
  - ✓ Fairplay und Ethik als Grundhaltung ist ein wichtiger Pfeiler unsere Sportartentwicklung
- lehrt anhand von Grenzerfahrungen den Umgang mit Emotionen (positiv + negativ)
  - ✓ Wir kennen Regeln und lernen in einem körperbetonten Spiel den Umgang damit
  - ✓ Wir üben uns über Sieg und Niederlage die Emotionen auszudrücken wie zu kontrollieren
- setzt Ziele im "wir + ich"
  - ✓ Selbstmanagement ist ein Skill für alle Facetten des Lebens
  - ✓ Wir lernen unsere Kräfte einzuteilen, uns zu fokussieren und die Qualität unseres Handelns zur reflektieren
- Fördert dank Motorik, Koordination und Athletik "Fitness + Selbstwertstärkung"
  - ✓ Gesund sein ist auch Teil der Eigenverantwortung. Eishockey ist die Motivation dazu

DIE QUADRATUR DES KREISES
DAS SPORTKONZEPT



Die Schweiz
Ihr gesellschaftliches Treiben,
Ansichten und Werte,
Trends und Bedürfnisse

Gebildet wird das Symbol aus einem Dreieck, einem Kreis und einem Quadrat. Diese repräsentieren den Geist, die Seele und den Körper und somit die für die alchemistische Transformation benötigten Elemente.

INTRO
"TRAINING" - EINE FRAGE DER KULTUR?

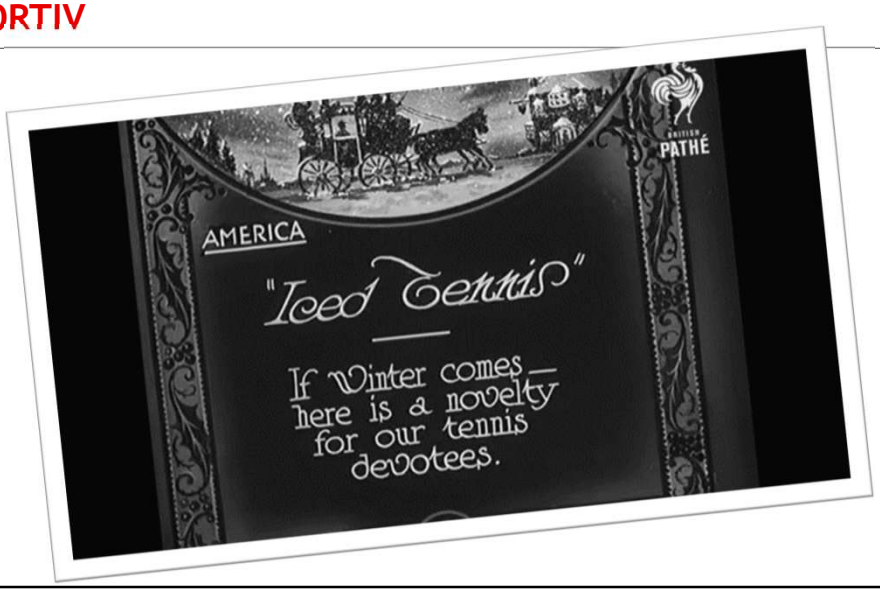
Habits vs Inhalt

LERNATMOSPHÄRE

"EDUTAINMENT?"

Eine Antwort auf das WIE?

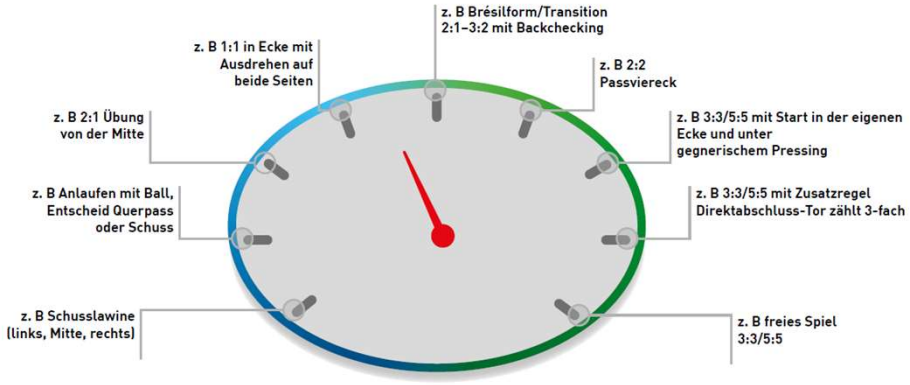
EINE FRAGE DER MOTIVATION ODER DES TECHN. TRAININGS?
HOLYSPORTIV



TRAININGSFORMEN
ÜBUNGS- VS SPIELFORMEN

ÜBUNGSFORM
- Keine Entscheidungen
- Laufwege vorgegeben
- Kein Druck durch Raum und Zeit (z. B. Gegenspielerin oder Gegenspieler)
- Isolierte Bewegungen

SPIELFORM
- Freie Endform
- Entscheidungen und Laufwege offen
- Hohe Komplexität, viele Einflüsse



"COOPETITION"

"KOOPERENZ"

eine Kulturfrage
cooperation - competition
Kooperation - Konkurrenz

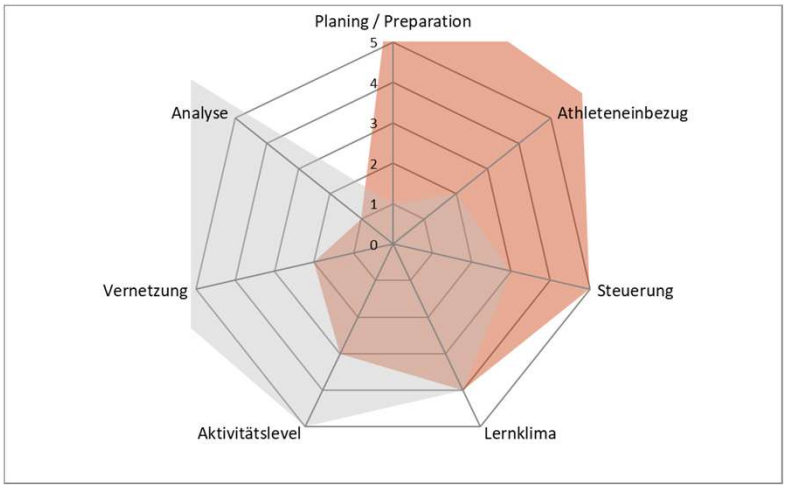
DEFBRIEFING
NACH DEM TRAINING
FRAG DICH IMMER

1 Stunde besser
oder 1 Stunde älter ?!

BEST PRACTCE
KRITERIEN

Analyse	Zielerreichung (Trainersicht)	Spielersicht	Reporting
Athleten-einbezug	Selbst-verantwortung -Coaching	Selbst-bestimmung	Leadership-Development
Steuerung	Intervention (Feedbacks)	Methodik	Ablauf / Organisation
Lernklima	Anforderungen (Alter, Level)	Motivation	Kommunikation
Vernetzung	Mental	Kognitiv (Video)	Off-Ice
Vorbereitung	Ziele	Inhalt	Organisation
Plan	Saison	Phase	Woche

BEST PRACTICE
WAS IST GUTES TRAINING



BEST PRACTICE
WAS IST GUTES TRAINING

Planing / Preparation
Sind Ziele / Hauptthema gesetzt und kommuniziert?
Bespricht der Trainer das Training angemessen?
Ist die schriftliche Planung der Einheit korrekt und umfassend? Die Zeichnungen passend + hilfreich?
Sind die Drills passend zum Ziel und Hauptthema?
Athleteneinbezug
Werden Athleten individuell gecoacht (persönliche Korrekturen / Feedbacks)?
Wird die Athletenverantwortung umgesetzt?
Beurteilen die Athleten ihre Trainingsqualität, -erfolge?
Steuerung
Ist die Organisation prägnant und effizient?
Folgen Korrekturen: Individuell, in Gruppen (z.B, D oder F), ans Team
Ist der Staff richtig eingesetzt? (Assistenten, Spez. Coaches)
Ist ein Einstieg / Hauptthema / Ausklang zu erkennen?
Stimmen Keypoints, werden diese kommuniziert?
Zeigt der Ablauf ein methodisches Konzept (Progression, EAG Prinzip)
Lernklima
Sind Athleten gefordert aber nicht überfordert?
Ist das Lernklima motivierend und engagiert?
Werden Rituale genutzt ?
Ist die Kommunikation klar, prägnant und situationsgerecht?
Zeigt der Coach die nötige Beharrlichkeit und Detailpflege?
Aktivitätslevel
Stimmt die INTENSITÄT / SPEED im Sinne der Planung, respektive der Ziele?
Stimmt das Verhältnis Pausen / Instruktion / Aktion
Alle Positionen (G, D, F) sind entsprechend im Einsatz?
Stimmt die Anzahl Puckkontakte für die Athleten?
Stimmt der Anteil Spielformen / matchnahe Situationen?
Vernetzung
Werden Ziele vernetzt umgesetzt (mental, kognitiv, Office, technisch, taktisch) ?
Erhalten Athleten Hilfen / Motivationen zur persönlichen Trainingsarbeit? (Individualisierung)
Analyse
Trainer-Selbstcoaching: Zielerreichung der Trainingseinheit
Spielersicht wird abgeholt: Lernziele, Intensität, Trainingsqualiät, Athletenverantwortung
Erfahrungsaustausch? (Tipps und Motivation zum Training)

BEST PRACTICE
EINFLUSSFAKTOREN

Breite vs Leistung oder doch nicht ganz ?!

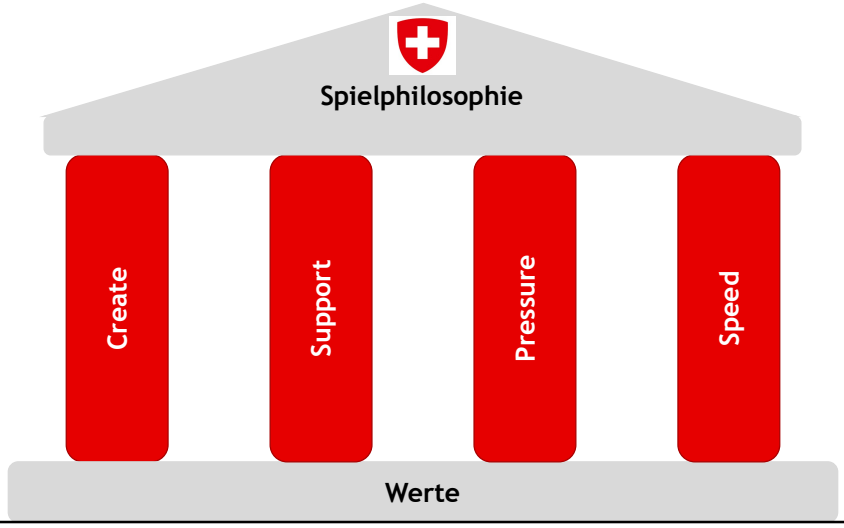
Unser Ziel Teilnehmerziele	Bereitschaft + Motivation	Anzahl Teilnehmer	Infrastruktur
Leistungsorientierung ?	Physische und Psychische Verfassung	Organisation und Instruktion	Hilfsmittel
verstehen, erfahren, können, beherrschen	Niveauunterschiede	Aktion vs Interaktion	Belastung vs Erholung
Dills + Design "Steuerung"	Zeitdauer	On und Off off the Ice	Anzahl Assistenten

AUSGANGLAGE

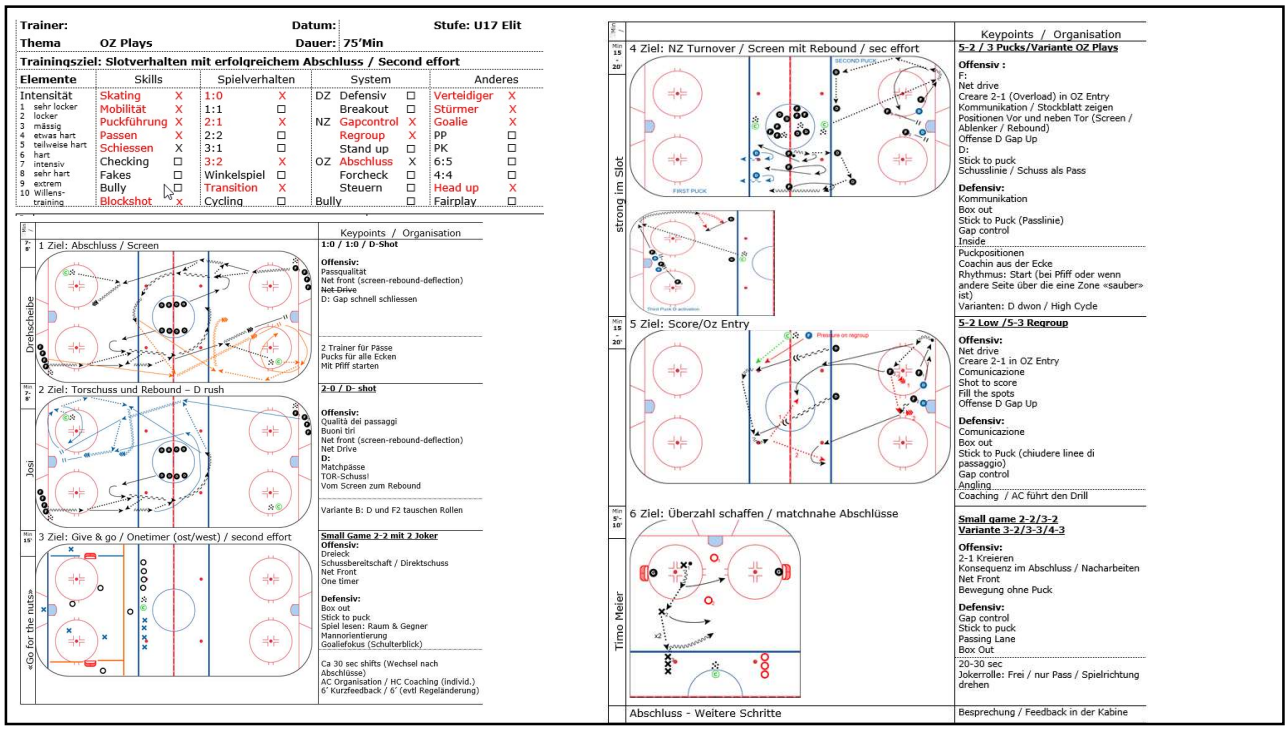
"UNSER SPIEL"

SWISS ICE HOCKEY

ERSCHEINUNGSFORMEN UND ENTWICKLUNGSFAKTOREN
SPIELPHILOSOPHIE



AUS DER PRAXIS



Trainer:		Datum:		Stufe: U17 Elit
Thema	OZ Plays	Dauer:	75'Min	

Trainingsziel: Slotverhalten mit erfolgreichem Abschluss / Second effort

Elemente	Skills		Spielverhalten		System			Anderes	
Intensität	Skating	X	1:0	X	DZ	Defensiv	☐	Verteidiger	X
1 sehr locker	Mobilität	X	1:1	☐		Breakout	☐	Stürmer	X
2 locker	Puckführung	X	2:1	X	NZ	Gapcontrol	X	Goalie	X
3 mässig	Passen	X	2:2	☐		Regroup	X	PP	☐
4 etwas hart	Schiessen	X	3:1	☐		Stand up	☐	PK	☐
5 teilweise hart	Checking	☐	3:2	X	OZ	Abschluss	X	6:5	☐
6 hart	Fakes	☐	Winkelspiel	☐		Forcheck	☐	4:4	☐
7 intensiv	Bully	☐	Transition	X		Steuern	☐	Head up	X
8 sehr hart	Blockshot	x	Cycling	☐	Bully		☐	Fairplay	☐
9 extrem									
10 Willens-training									

		Keypoints / Organisation
7'-8'	1 Ziel: Abschluss / Screen	**1:0 / 1:0 / D-Shot** **Offensiv:** Passqualität Net front (screen-rebound-deflection) **Net-Drive** D: Gap schnell schliessen 2 Trainer für Pässe Pucks für alle Ecken Mit Pfiff starten
7'-8'	2 Ziel: Torschuss und Rebound – D rush	**2-0 / D- shot** **Offensiv:** Qualità dei passaggi Buoni tiri Net front (screen-rebound-deflection) Net Drive **D:** Matchpässe TOR-Schuss! Vom Screen zum Rebound Variante B: D und F2 tauschen Rollen
10'	3 Ziel: Give & go / Onetimer (ost/west) / second effort	**Small Game 2-2 mit 2 Joker** **Offensiv:** Dreieck Schussbereitschaft / Direktschuss Net Front One timer **Defensiv:** Box out Stick to puck Spiel lesen: Raum & Gegner Mannorientierung Goaliefokus (Schulterblick) Ca 30 sec shifts (Wechsel nach Abschlüsse) AC Organisation / HC Coaching (individ.) 6' Kurzfeedback / 6' (evtl Regeländerung)

Drehscheibe / Josi / «Go for the nutse»

		Keypoints / Organisation
15' 20'	4 Ziel: NZ Turnover / Screen mit Rebound / sec effort	**5-2 / 3 Pucks/Variante OZ Plays** **Offensiv :** F: Net drive Creare 2-1 (Overload) in OZ Entry Kommunikation / Stockblatt zeigen Positionen Vor und neben Tor (Screen / Ablenker / Rebound) Offense D Gap Up D: Stick to puck Schusslinie / Schuss als Pass **Defensiv:** Kommunikation Box out Stick to Puck (Passlinie) Gap control Inside Puckpositionen Coachin aus der Ecke Rhythmus: Start (bei Pfiff oder wenn andere Seite über die eine Zone «sauber» ist) Varianten: D dwon / High Cycle
15' 20'	5 Ziel: Score/Oz Entry	**5-2 Low /5-3 Regroup** **Offensiv:** Net drive Creare 2-1 in OZ Entry Comunicazione Shot to score Fill the spots Offense D Gap Up **Defensiv:** Comunicazione Box out Stick to Puck (chiudere linee di passaggio) Gap control Angling Coaching / AC führt den Drill
5'-10'	6 Ziel: Überzahl schaffen / matchnahe Abschlüsse	**Small game 2-2/3-2** **Variante 3-2/3-3/4-3** **Offensiv:** 2-1 Kreieren Konsequenz im Abschluss / Nacharbeiten Net Front Bewegung ohne Puck **Defensiv:** Gap control Stick to puck Passing Lane Box Out 20-30 sec Jokerrolle: Frei / nur Pass / Spielrichtung drehen
	Abschluss - Weitere Schritte	Besprechung / Feedback in der Kabine

strong im Slot / Timo Meier

Trainer:		Datum:		Stufe: U17 Elit
Thema	OZ Plays	Dauer:	75'Min	

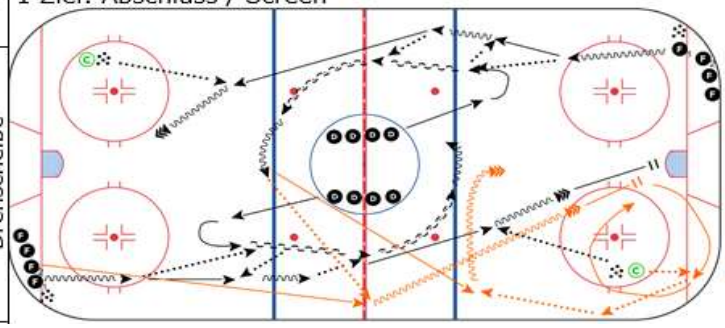
Trainingsziel: Slotverhalten mit erfolgreichem Abschluss / Second effort

Elemente	Skills		Spielverhalten		System			Anderes	
Intensität	Skating	X	1:0	X	DZ	Defensiv	☐	Verteidiger	X
1 sehr locker	Mobilität	X	1:1	☐		Breakout	☐	Stürmer	X
2 locker	Puckführung	X	2:1	X	NZ	Gapcontrol	X	Goalie	X
3 mässig	Passen	X	2:2	☐		Regroup	X	PP	☐
4 etwas hart	Schiessen	X	3:1	☐		Stand up	☐	PK	☐
5 teilweise hart	Checking	☐	3:2	X	OZ	Abschluss	X	6:5	☐
6 hart	Fakes	☐	Winkelspiel	☐		Forcheck	☐	4:4	☐
7 intensiv	Bully	☐	Transition	X		Steuern	☐	Head up	X
8 sehr hart	Blockshot	x	Cycling	☐	Bully		☐	Fairplay	☐
9 extrem									
10 Willens-training									

Min / 7-8'

Drehscheibe

1 Ziel: Abschluss / Screen



Keypoints / Organisation

1:0 / 1:0 / D-Shot

Offensiv:
Passqualität
Net front (screen-rebound-deflection)

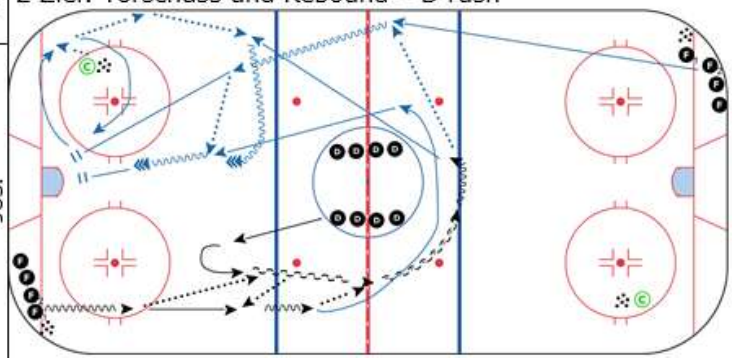
D: Gap schnell schliessen

2 Trainer für Pässe
Pucks für alle Ecken
Mit Pfiff starten

Min 7-8'

Josi

2 Ziel: Torschuss und Rebound – D rush



2-0 / D- shot

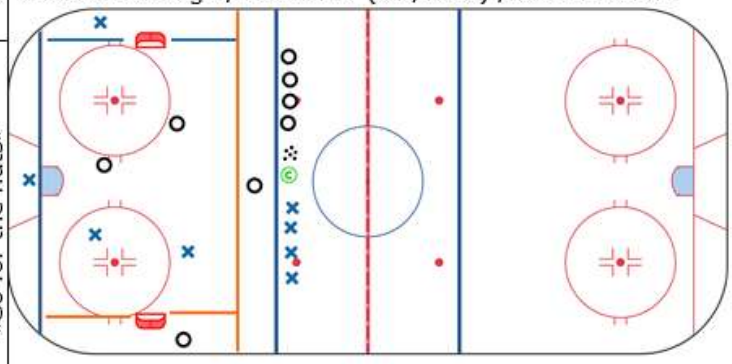
Offensiv:
Qualità dei passaggi
Buoni tiri
Net front (screen-rebound-deflection)
Net Drive
D:
Matchpässe
TOR-Schuss!
Vom Screen zum Rebound

Variante B: D und F2 tauschen Rollen

Min 15'

«Go for the nuts»

3 Ziel: Give & go / Onetimer (ost/west) / second effort



Small Game 2-2 mit 2 Joker

Offensiv:
Dreieck
Schussbereitschaft / Direktschuss
Net Front
One timer

Defensiv:
Box out
Stick to puck
Spiel lesen: Raum & Gegner
Mannorientierung
Goaliefokus (Schulterblick)

Ca 30 sec shifts (Wechsel nach Abschlüsse)
AC Organisation / HC Coaching (individ.)
6' Kurzfeedback / 6' (evtl Regeländerung)

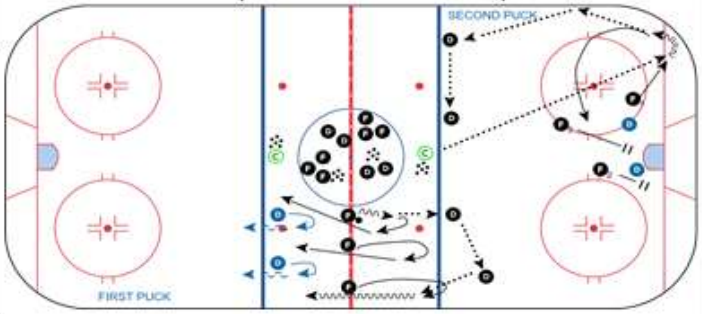
Min /

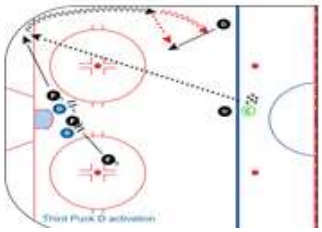
Keypoints / Organisation

Min 15 - 20'

strong im Slot

4 Ziel: NZ Turnover / Screen mit Rebound / sec effort



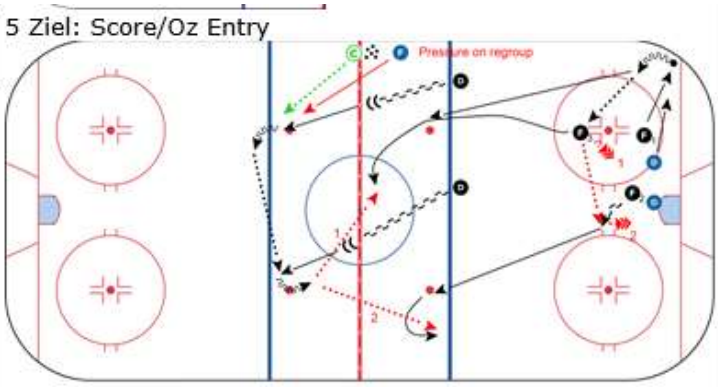


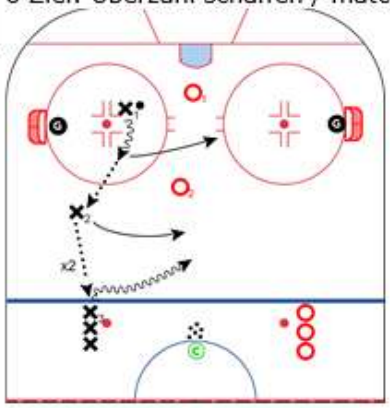
5-2 / 3 Pucks/Variante OZ Plays

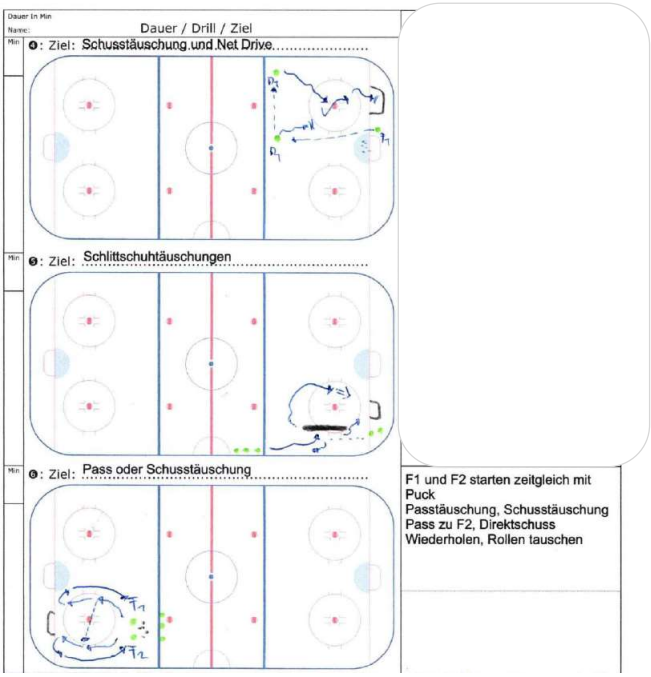
Offensiv :
F:
Net drive
Creare 2-1 (Overload) in OZ Entry
Kommunikation / Stockblatt zeigen
Positionen Vor und neben Tor (Screen / Ablenker / Rebound)
Offense D Gap Up
D:
Stick to puck
Schusslinie / Schuss als Pass

Defensiv:
Kommunikation
Box out
Stick to Puck (Passlinie)
Gap control
Inside

Puckpositionen
Coachin aus der Ecke
Rhythmus: Start (bei Pfiff oder wenn andere Seite über die eine Zone «sauber» ist)
Varianten: D dwon / High Cycle

Min 15 - 20'	5 Ziel: Score/Oz Entry 	**5-2 Low /5-3 Regroup** **Offensiv:** Net drive Creare 2-1 in OZ Entry Comunicazione Shot to score Fill the spots Offense D Gap Up **Defensiv:** Comunicazione Box out Stick to Puck (chiudere linee di passaggio) Gap control Angling Coaching / AC führt den Drill

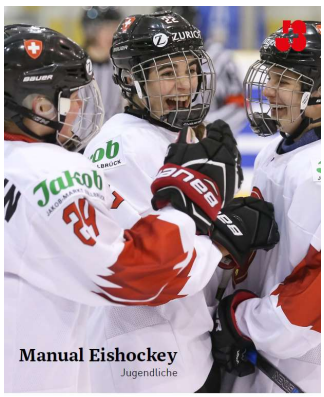
		Coaching / AC führt den Drill
Min 5'- 10'	6 Ziel: Überzahl schaffen / matchnahe Abschlüsse 	**Small game 2-2/3-2** **Variante 3-2/3-3/4-3** **Offensiv:** 2-1 Kreieren Konsequenz im Abschluss / Nacharbeiten Net Front Bewegung ohne Puck **Defensiv:** Gap control Stick to puck Passing Lane Box Out 20-30 sec Jokerrolle: Frei / nur Pass / Spielrichtung drehen
Timo Meier		
	Abschluss - Weitere Schritte	Besprechung / Feedback in der Kabine



ZUSATZINFOS

SWISS ICE HOCKEY

NEUE LEHRMITTEL FÜR DIE TRAINERAUSBILDUNG
MANUALE FÜR DIE ZIELGRUPPE JUGENDLICHE UND KIND



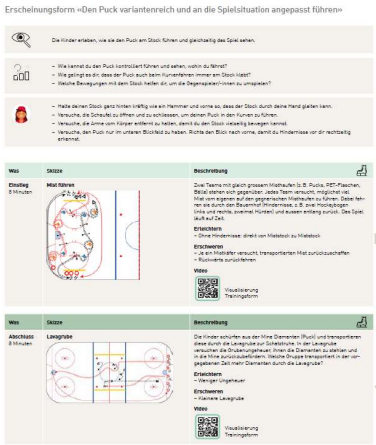
Ab März 24

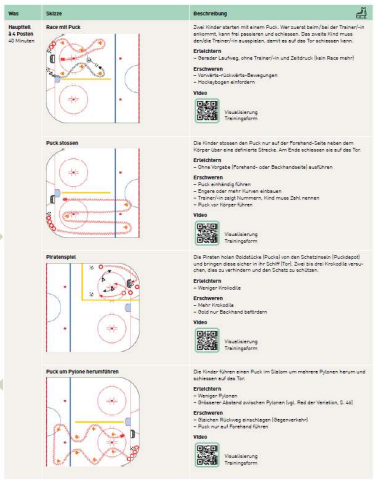
ERSCHEINUNGSFORMEN EISHOCKEY

ERSCHEINUNGSFORMEN

- Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen
- Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen
- Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen
- Geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten
- Nach der Puckeroberung entschlossen angreifen
- Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden
- Das gegnerische Team clever und aktiv unter Druck setzen
- Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen
- Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen bis ans Spielende wiederholen
- Sich stabil und geschickt bewegen
- Sich als Torhüter/in agil verschieben und zum Puck ausrichten sowie aktiv mitspielen
- Fokussiert und zielorientiert Handeln
- Aufgaben offen und mutig angehen

NEUE LEHRMITTEL FÜR DIE TRAINERAUSBILDUNG
GOOD PRACTICE MIT ZIELGERICHTETEN BEISPIELTRAININGS

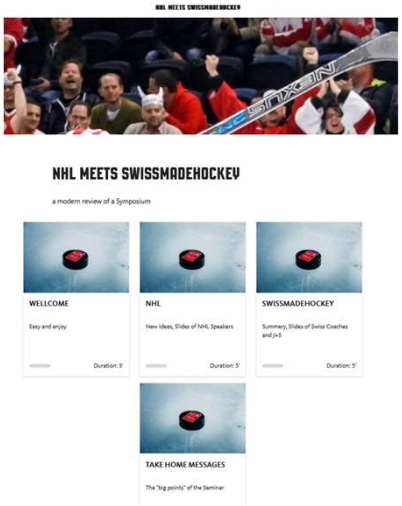




https://www.sihf.ch/de/development/swissmadehockey/ftem-konzept/ftem-stufe-f/#/downloads/allgemeines/

BEST PRACTICE – WIE TRAINIEREN...
...ODER SUCHST DU EINFACH NUR DRILLS ?

https://sihf-lernmodul.lernetz.site/module/nhl?lang=en#

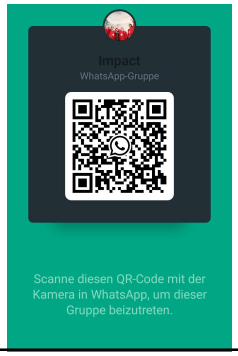


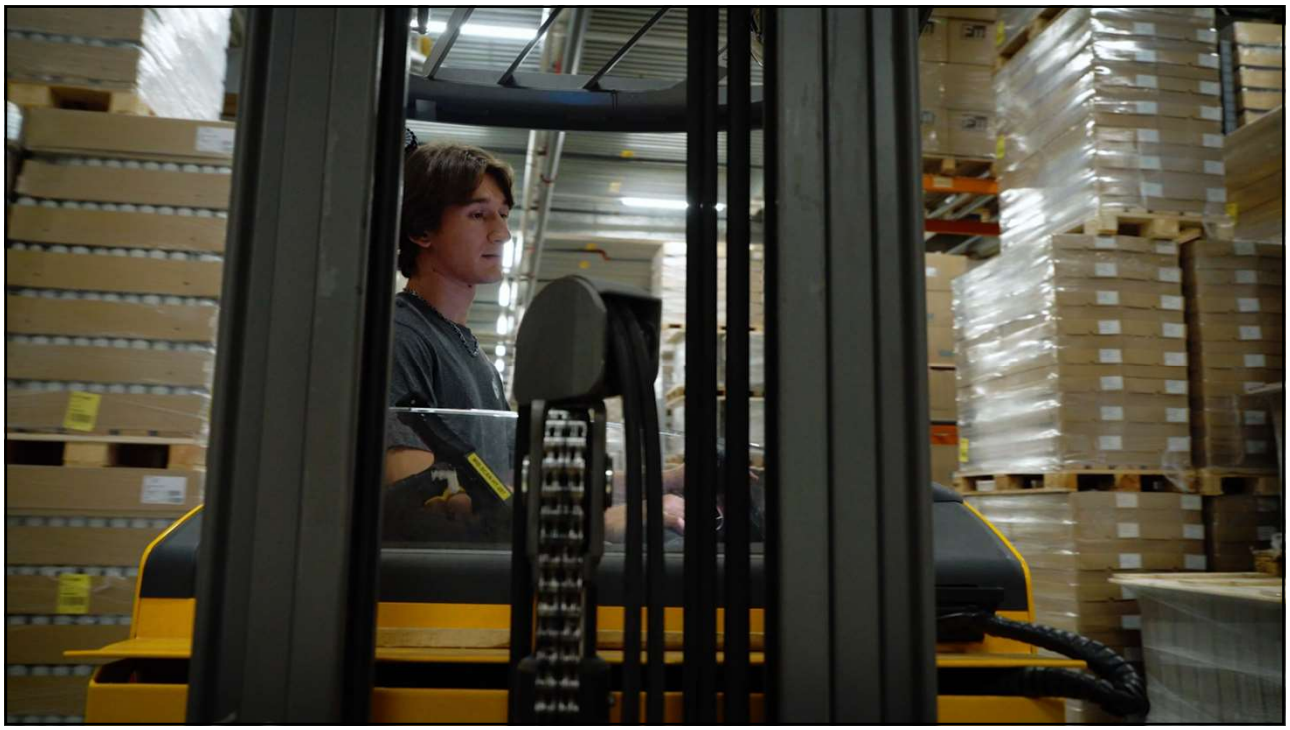
SWISS ICE HOCKEY FEDERATION **WEBINAR - "BEST PRACITCE" - HESS / GRAF** 38

EDUCATION
MORE COMMUNICATION...

More Hockey - Hockey is more

- https://sihf-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/markus_graf_sihf_ch/Eu9HOeIoDe5OuIquWueS_9QB2VE7RM37a4roR_pq3yt3Qw?e=XOavpU
- FB
- WhatsApp Gruppe "Impact"





Danke fürs Interesse
Nik Hess / Markus Graf
Save the date
Don, 11.1.2024
"Small games"
BARAGANO
CHANTON
DELEMONT