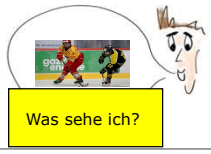
SWISS
ICE HOCKEY

SIHF «BEST PRACTICE»
«TRAININGSPLANUNG»

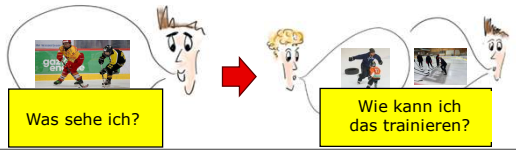


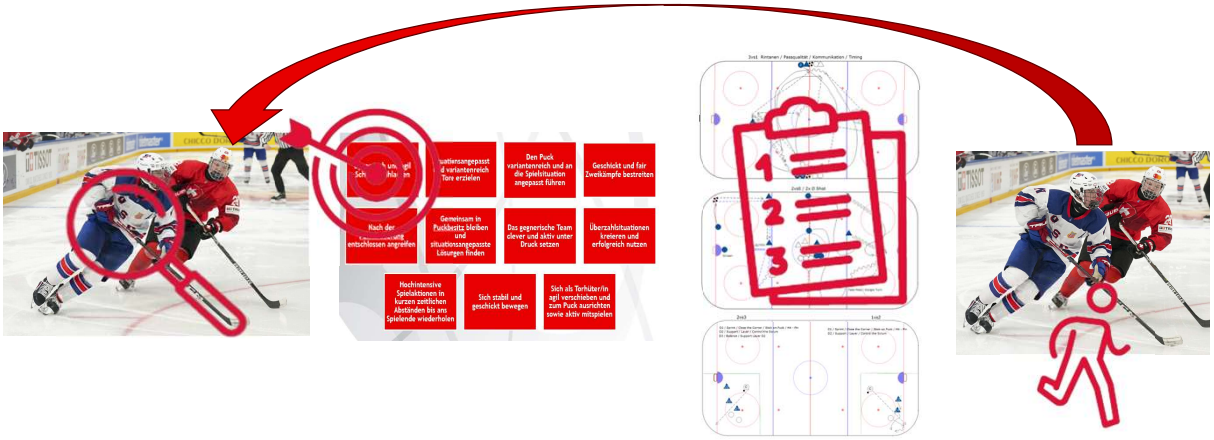
- Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen
- Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen
- Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen
- Geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten
- Nach der Puckeroberung entschlossen angreifen
- Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste 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

SWISS ICE HOCKEY FEDERATION

3

SIHF «BEST PRACTICE»
«TRAININGSPLANUNG»





SWISS ICE HOCKEY FEDERATION

4

SIHF «BEST PRACTICE»
«TRAININGSPLANUNG»

SWISS ICE HOCKEY FEDERATION

5

SIHF «BEST PRACTICE»
AKTIVIERUNG

Vorbereitung: Gelenke und Muskulatur

Steigerung der Körper-temperatur

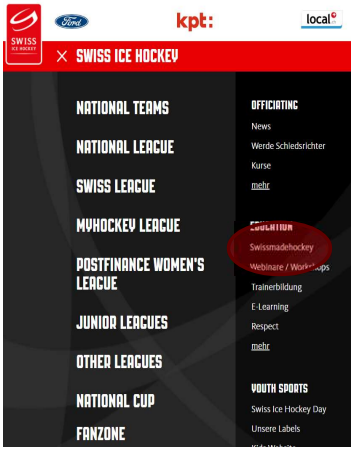
Explosivität/ Potenzierung

- Sprünge / Sprints

Kognitiv ready sein

- Spiele spielen

Prä Pubertär vs. Post Pubertär



SWISS ICE HOCKEY FEDERATION

6

SIHF «BEST PRACTICE»
HAUPTTEIL

BELASTUNGSSTEUERUNG: SKA(R)-PRINZIP

Schnelligkeit → Kraft → Ausdauer

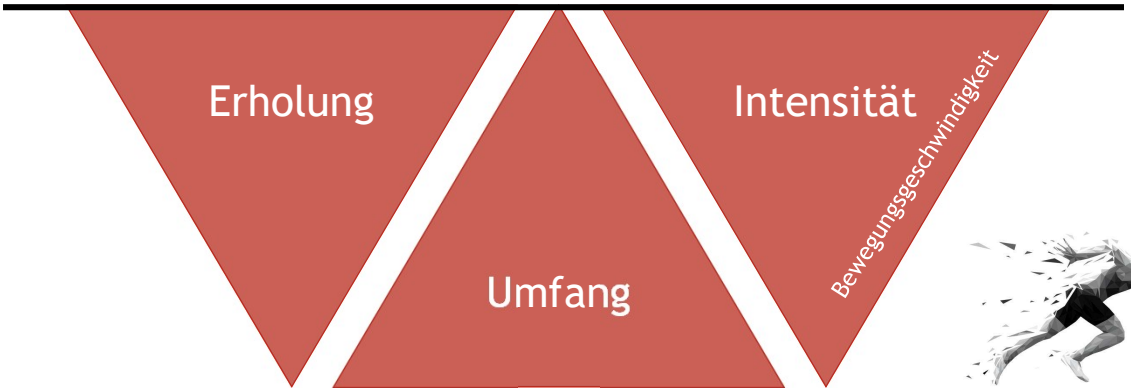
Wichtig für die Ausführungsqualität und -intensität innerhalb eines Trainings!

Regeneration

SWISS ICE HOCKEY FEDERATION

7

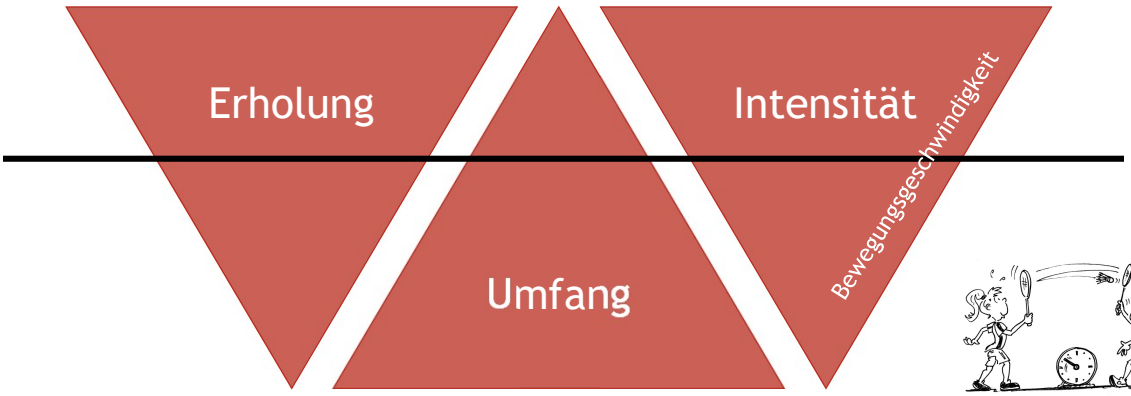
SIHF «BEST PRACTICE»
BELASTUNGSSTEUERUNG: UMFANG – INTENSITÄT – ERHOLUNG

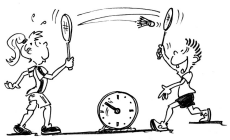


SWISS ICE HOCKEY FEDERATION

8

SIHF «BEST PRACTICE»
BELASTUNGSSTEUERUNG: UMFANG – INTENSITÄT – ERHOLUNG

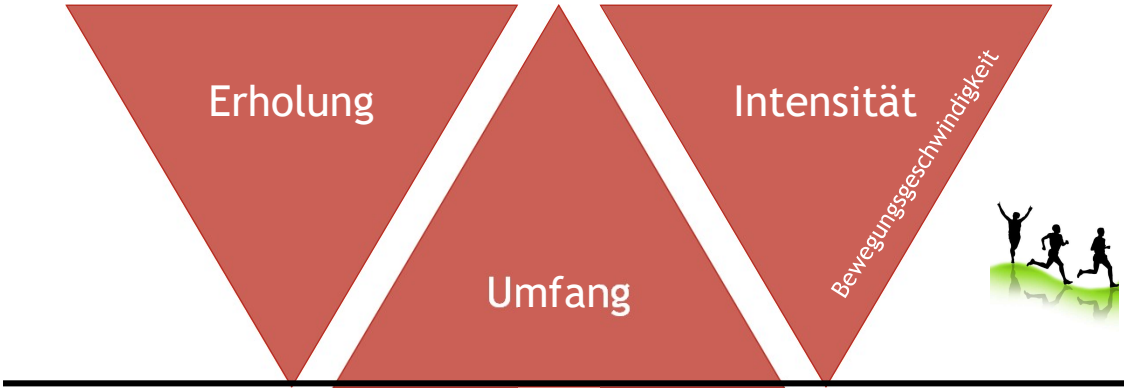




SWISS ICE HOCKEY FEDERATION

9

SIHF «BEST PRACTICE»
BELASTUNGSSTEUERUNG: UMFANG – INTENSITÄT – ERHOLUNG

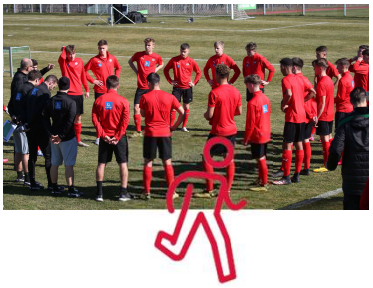


SWISS ICE HOCKEY FEDERATION

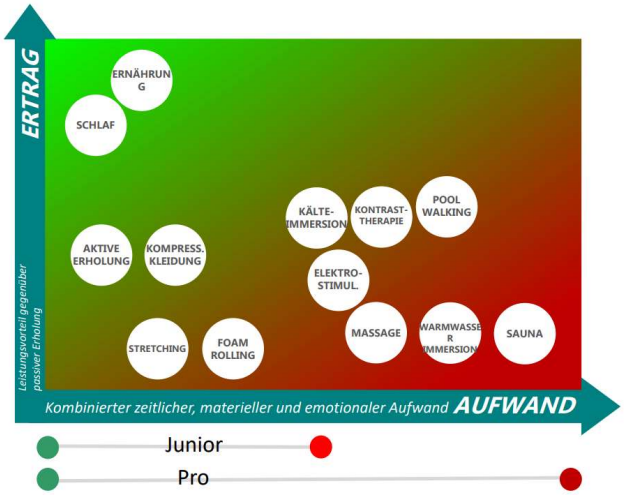
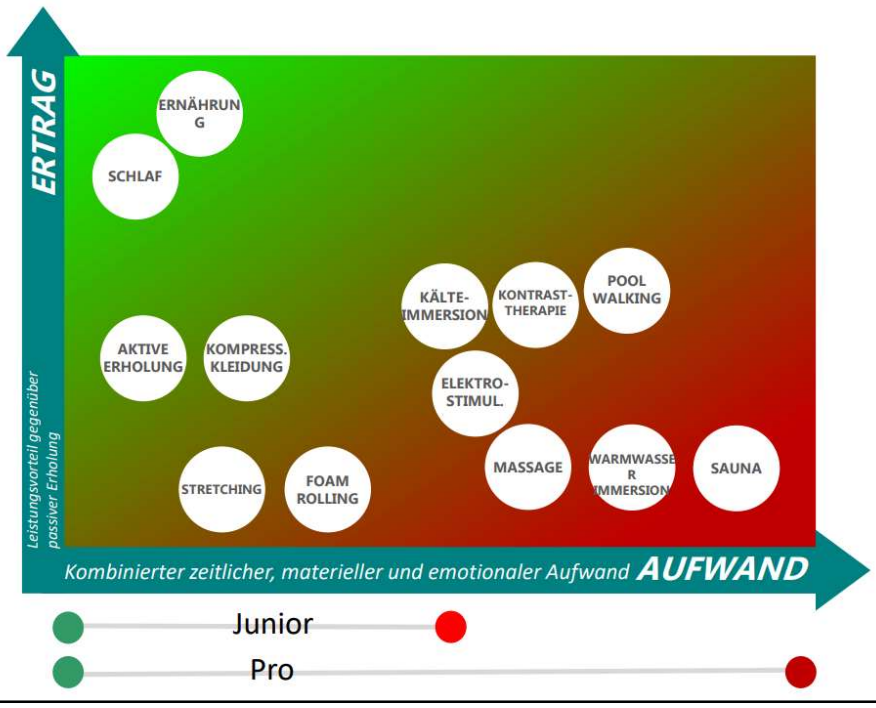
10

SIHF «BEST PRACTICE»
AUSKLANG/ REFLEXION

Bezug zu den zugrunde liegenden Zielen herstellen und Lernfortschritte aufzeigen



SWISS ICE HOCKEY FEDERATION

11

SIHF «BEST PRACTICE»
AUSKLANG