Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 43 (1986)

Heft: 2

Artikel: Kind- und jugendgemässe Spielerziehung im Eishockey

Autor: Altorfer, Rolf / Schori, Beat

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993335

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Kind- und jugendgemässe Spielerziehung im Eishockey

Rolf Altorfer und Beat Schori

Kinder spielen leidenschaftlich gerne mit Puck und Ball. Im freien Spiel verhalten sie sich meistens wenig regelgerecht im Sinne des Erwachsenen-Eishockeys. Rolf Altorfer, Eishockey-Spezialist und Beat Schori, Psychologe, geben eine Übersicht und Ratschläge für die Praxis.

«Unkenntnis über kindliche Entwicklungsverläufe, mangelnde Informationen über Belastungsdosierungen, aber auch falscher Ehrgeiz führen häufig zu Auswüchsen, die dem Kind mehr schaden als nutzen» (Erwin Hahn).

Eine kindgemässe Spielerzeihung erfordert:

- kleine Spielflächen;
- variable Anzahl Mannschaftsspieler;
- vereinfachte Spielregeln;
- grosszügige Handhabung der Spielregeln, so dass auch Anfänger, Langsam-Lerner und Wenig-Begabte mitspielen können, ohne diskriminiert zu werden;
- Möglichkeiten des Spiels ohne Schiedsrichter;
- keine festen Spielerpositionen.

Für das Grundlagentraining im Alter zwischen 7 und 12 Jahren sind nach *Schladitz* (1979) folgende Schwerpunkte zu setzen:

- spezielle Ausbildung der Gewandtheit, Schnelligkeit und Beweglichkeit;
- Vermittlung solider technischer Grundfertigkeiten unter besonderer Beachtung hoher Anforderungen an die Qualität der zu erlernenden technischen Elemente;
- allgemeine Ausbildung der Spielfähigkeit durch systematisch sich steigernde Anforderungen bei technisch-taktischen Grundübungen sowie durch die Anwendung des Erlernten im Spiel;
- Herausbildung sportartspezifischer intellektueller und sensorischer Fähigkeiten (Spielübersicht, Puckgefühl unter anderem);
- erste Entwicklung psychischer Wettkampfeigenschaften wie Selbstvertrauen, Einsatzbereitschaft, Kampfgeist unter anderem (*Hahn* 1982, 132–134).

Altersstufenangepasstes Training

«Piccolo»

Körperliche, motorische und psychische Entwicklung

- Längen- und Gewichtszunahme, sowie Muskelwachstum relativ klein
- Verfeinerung der Kombinationsmotorik: Bewegungen fliessen ziemlich leicht
- Trotzdem noch Schwierigkeiten, ein geordnetes Pass-Spiel zu bewältigen
- Kann den Spielregeln folgen
- Starkes Gerechtigkeitsgefühl
- Trainiert gerne, ist aber ungeduldig
- Grosses Kontaktbedürfnis: guter Kontakt mit Kameraden und Trainer ist von grosser Bedeutung für die Trainingsgestaltung
- *Lernt am besten durch Ansehen und Nachnahmen korrekter Ausführungen*

Zielsetzung des Trainings

In dieser Altersgruppe sollten die Übungen so gewählt werden, dass die Spieler einen grossen und vielseitigen Bewegungsvorrat bekommen.

Trainingsinhalte *«Piccolo»*

Kondition	Ziel: Entwickeln der Bewegungsfreude	
– Waldlauf (Slalom) – Fangisspiele – Schnappball	– Stafetten – Partnerübungen – Raufspiele	– Hindernisparcours – Geschicklichkeitsspiele

Technik	*Spielverhalten*	*Taktik*
Ziel: Erlernen der einfachsten Grundelemente der Eishockeytechnik	Ziel: Heranführen an die einfachsten Verhaltensregeln	Ziel: einfachste taktische Elemente des Spiels erlernen
– Schlittschuhlaufen ABC – Scheibenführen in Spielformen – Passen in Gruppenspielen	– Kreativitätsfreiheit – Raumgefühl/Spielerlebnisse in kleinen Gruppen auf kleinen Eisflächen	

Für den Kinder- und Jugendbereich sind solche Trainer zu fördern, die nicht den Erfolg um jeden Preis suchen, sondern die an der Steigerung der individuellen Leistungen ihrer Athleten interessiert sind (*Hahn* 1982, 92).

«Moskito»

Körperliche, motorische und psychische Entwicklung

- Längen- und Gewichtszunahme, sowie Muskelwachstum immer noch relativ klein
- *Bestes Lernalter:* grosser und schneller Zuwachs der koordinativen Fähigkeiten
- *Beobachtungslernen* und *Lernen durch Nachahmen* immer noch *sehr wichtig*
- Schon gut entwickeltes Auffassungsvermögen, begreift schnell
- Sehr interessiert am Training
- Gruppengefühl ist noch stärker ausgebildet

Zielsetzung des Trainings

- Übungen, die das Zusammenspiel von Auge-Hand-Fuss trainieren, das heisst Stockführung, dribbeln und gleichzeitiges Schlittschuhlaufen.
- Übungen für die Zusammenarbeit, das heisst Passübungen mit und ohne Gegenspieler.
- Spiel und Plausch muss in den Trainings vorkommen. Das Lustige und Interessante lernen die Kinder am schnellsten.

Spiele sollten in den verschiedensten Formen vorkommen, von 2 gegen 2 bis 5 gegen 5 über die ganze Spielfläche; quer spielen in kleineren Teams. Das Spiel sollte relativ frei sein von Eingriffen und Steuerungen des Trainers. Die Spieler müssen selber Lösungen für die Probleme finden. Dadurch werden die Phantasie und Initiative der Spieler viel mehr entwickelt, vor allem im Angriffsspiel. Natürlich muss der Trainer auch gewisse Hinweise geben.
Es ist in diesem Alter von Vorteil, wenn die Spieler auf verschiedenen Positionen spielen können, um dann mit der Zeit ihre Position, die sie spielen möchten, zu finden.

«Kindertraining wird heute noch weitgehend als eine quantitative Verminderung von Trainingsintensität und -umfang der Erwachsenen beschrieben. Unberücksichtigt bleiben dabei die entwicklungspsychologisch relevanten Unterschiede von Kind und Jugendlichem, eine eher qualitative Veränderung von Trainingsbedingen» (Hahn *1982, 14).*

Trainingsinhalte *«Moskito»*

Kondition	Ziel: Entwickeln der koordinativen Fähigkeiten (Polysportivität)	
– Waldlauf (Slalom) – Fanigsspiele – Jägerball	– Stafetten – Partnerübungen – Raufspiele	– Hindernisparcours – Circuit – Gewandtheit/Geschicklichkeit

Technik	*Spielverhalten*	*Taktik*
Ziel: Erlernen der Grundlagen der gesamten Eishockeytechnik	Ziel: Erlernen der einfachsten Spielverhaltensregeln und konfrontieren mit anspruchsvolleren Regeln	Ziel: Erlernen der einfachsten Elemente der Eishockeytaktik
– Schlittschuhlaufen ABC – Scheibenführen (Dribbling, Abdecken) – Passvariationen (Länge, Stärke) – Schiessen ABC – Körperspiel	– Raumgefühl 1:0/1:1 – 2:0 (Staffelung) – 2:1 (Doppelpass) – 1:2 (erster = Körper, zweiter nimmt Puck)	– Arbeitsgebiet der Spieler auf dem Eisfeld

«Mini»

Körperliche, motorische und psychische Entwicklung

- Körperlich grosse Veränderungen und schnelle Entwicklung:
  - Gewisse Verschlechterung der koordinativen Fähigkeiten und der Beweglichkeit
  - Starkes Längen- und Muskelwachstum
  - Starke Entwicklung des Kreislaufsystems
- Grosse psychische Veränderungen:
  - Streben nach Selbständigkeit
  - Bessere Voraussetzungen, um mündlichen Instruktionen zu folgen
  - Verbesserte Aufnahmefähigkeit für theoretische Gedankengänge und für Diskussionen

Es lohnt sich, vor allem über die Methoden nachzudenken, «wie man Kindern den Einstieg in den Leistungssport vermittelt. Die hohen Aussteigerquoten im Jugendalter beweisen, dass hier viele Fehler gemacht werden» (*Hahn* 1982, 136).

Zielsetzung des Trainings

Die in den früheren Jahren erlernten Grundelemente sollten kontrolliert und weiter entwickelt werden. Viele Übungen der vorangegangenen Altersgruppe können auch hier angewendet werden. Gleichzeitig sollten aber die Anforderungen erhöht werden: Das Tempo, der Schwierigkeitsgrad mehr Stressmomente (zum Beispiel Gegenspieler, kleiner Raum). Die Übungen sollten also folgendes beinhalten: Schnelligkeit und Fahrttempo, ohne dabei die richtige Technik zu vernachlässigen.

Trainingsinhalte *«Mini»*

Kondition	Ziel: Polysportivität in Richtung Leichtathletik-Mehrkämpfer	
– Spielsportarten	– viel Ausdauer (aerob)	– Kraft nur mit eigenem Körpergewicht, Wirbelsäule entlasten

Technik	*Spielverhalten*	*Taktik*
Ziel: Verbessern der Grundlagen unter Berücksichtigung der individuellen Veranlagung (Vert./Stürmer)	Ziel: Die einfachsten Verhaltensregeln im Spiel optimal anwenden. Erlernen von anspruchsvolleren und erste Konfrontation mit schwierigen Verhaltensregeln	Ziel: Taktische Verhaltensweisen verfeinern und in Spielen mannschaftsdienlich anwenden
– Schlittschuhlaufen in komb. Form – Scheibenführen ohne visuelle Kontrolle, Tricks – Pass: Direkt + Steilpass (immer Vor- u. Rückhand) – Komplexformen Karusellvarianten	– Break/Timing – Abdrängen – Blockieren – Auslösung und Aufbau 3:0/3:1 – Abschluss 3:0/3:1 (Dreieckprinzip) – Zusammenarbeit Vert./Stürmer Vert./Torhüter – 2:2	– Forechecking/Backchecking – Def. system 2-1-2

«Heisse» Szene vor dem Tor der Berner im Spiel SCB – Schweizer Nationalmannschaft während des Internationalen Junioren-Turniers 1985 in Bern.

Trainingsinhalte

1. Novizen

Kondition	Ziel: Polysportivität in Richtung Mehrkampf LA. Ausweiten des Bewegungsrepertoires. Beginn der anaeroben Belastbarkeit	
– Spielsportarten – auch Intervalltrainings – Koordinationsspiele – viel Ausdauer (aerob) + Beginn Schnelligkeits-Ausdauertraining	– Kraft-Kampfspiele – Kraft nur mit eigenem Körpergewicht/ Partnerübungen – Schnelligkeit verbessert mit mehr Kraft – Technik für Krafttraining und Geräten	– Beweglichkeit – Gewandtheit/Geschicklichkeit – Reaktions-Aktionsschnelligkeit

Technik	*Spielverhalten*	*Taktik*
Ziel: Verbesserung der Grundlagen mittels Temposteigerung mit und ohne Scheibe	Ziel: Anspruchsvolle Regeln im Spiel optimal anwenden und erlernen von schwierigen Verhaltensregeln. Heranführen an die schwersten Spielverhaltensregeln	Ziel: Verschiedene Spielpositionen erleben und heranführen an ein grundlegendes Spielverständnis
– Schlittschuhlaufen in komb. Form – Scheibenführen unter wettkampfähnlicher Belastung – Pass: Liftpass, Komplexformen – Schiessen: Steigerung der Schussstärke und Präzision Komplexformen mit Nachschuss – Komplexformen/Wettkampfsituationstraining	– Timing, richtiges Verhalten im Kollektiv – Abschluss var. 2:1/3:2 – Zusammenarbeit FC/BC – Lernen sofort von Angriff auf Verteidigung umzuschalten und umgekehrt – 2:2 + 3:3	– Def. system 2-1-2 – Überzahlspiel (Abschluss) – Minderheitsspiel (Box) – Auslösung 5:1/5:2

Angriffswirbel der Junioren von Slavia Prag.

Novizen und Junioren

Körperliche, motorische und psychische Entwicklung

- Weitere Verbesserung des Kreislaufsystems und der Muskelentwicklung
- Nach der Pubertät stabilisieren beziehungsweise verbessern sich die koordinativen Fähigkeiten wieder
- Die Fähigkeit, muskuläre Milchsäureanhäufungen zu ertragen steigert sich während und nach der Pubertät
- Das Selbstbewusstseinsgefühl ist stark ausgeprägt
- Weiter zunehmende Selbständigkeit

«Training mit Kindern ist *vorbereitendes* Training auf den Hochleistungssport hin, kein Hochleistungstraining» (*Hahn* 1982, 136). Gleiches gilt zum grössten Teil auch fürs Training von Jugendlichen.

Sport/Erholungs-Zentrum
berner oberland Frutigen 800 m ü.M.

Information:
Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ✆ 033 71 14 21

180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechserzimmer. – Aufenthaltsräume.

Sportanlagen: Hallen- und Freibad, Sauna, Solarium, Fussballplatz, Tennisplatz, Kraft- und Fitnessraum, Minigolf.

Kunststoffplatz für: Hand-, Korb-, Volleyball und Tennis.

Vollpension ab Fr. 25.–.

Für: **Sport- und Wanderlager – Skilager**
(Skizentrum Elsigenalp-Metsch, 2100 m ü.M.)

Trainingsinhalte

2. Junioren 1

Kondition	Ziel: Eishockeyspezifisches Konditionstraining Belastungssteigerung	
– Schulung aller Konditionsfaktoren: Kraft-Schnellkraft-Kraftausdauer-Schnelligkeit-Koordination-Stehvermögen-Dauerleistungsvermögen	– Kraftkampfspiele – Spielsportarten	– Beweglichkeitsschulung – Reaktions-Aktionsschnelligkeit

Technik	*Spielverhalten*	*Taktik*
Ziel: Festigen und verfeinern der erworbenen Fähigkeiten	Ziel: Erlernen und beherrschen von schwierigen und schwersten Verhaltensregeln	Ziel: Aufbau der Fähigkeit zur Interpretation und Lösung von Spielsituationen
– Schlittschuhlaufen: Wettkampfnahe Übungen, in alle Richtungen mit Puck – Scheibenführen: Verbessern peripheres Sehen – Pass: Verb. Timing, hohes Zuspiel, indirekte Pässe (Bande, Mitspieler) – Schiessen: Wettkampfnahe Übungen, Abfälschen – Komplexformen: Wettkampfsituationentraining	– Abwehrhilfen einsetzen – Wechselspiel (Kreuzen) Flügel-Center Flügel-Verteidiger	– automatisieren des taktischen Verhaltens im Kollektiv – Auslösung und Abschluss var. 5:3/5:4 – Systemschulung – Powerplayvarianten – Minderheit

Schweizer Junioren im Dress berühmter Eishokkey-Nationen.

Er weiss, wovon er redet: Eishockeytrainer Rolf Altorfer, Co-Autor dieses Fachbeitrags.

Trainingsinhalte

3. Junioren 2

Kondition	Ziel: Eishockeyspezifisches Konditionstraining Höchstbelastung	
– Schulung aller Konditionsfaktoren: Kraft-Schnellkraft-Kraftausdauer-Schnelligkeit-Koordination-Stehvermögen-Dauerleistungsvermögen	– Kraftkampfspiele – Spielsportarten	– Beweglichkeitsschulung – Reaktions-Aktionsschnelligkeit

Technik	*Spielverhalten*	*Taktik*
Ziel: Perfektionierung	Ziel: Schwerste Verhaltensregeln	Ziel: Kennen versch. Spielsysteme
– Spezialtechnik aneignen und Lücken schliessen	– Automatisation und beherrschen im Spiel	FC/BC in Über- und Minderzahl

Junioren im harten internationalen Einsatz. Abwehrschlacht der Schweizer Junioren-Nati gegen Slavia Prag.

Literatur:

Gill, R., *Hänggi,* R. und *Schilling,* G.: Entwicklungspsychologie. Trainer-Information-Entraîneur 8. Magglingen: NKES/ETS, 1979.
Hahn, E.: Kindertraining. Probleme, Trainingstheorie und Praxis. München unter anderem: BLV, 1982.

LHB, Ausgabe 1986, Ausbildungskonzept von D. Baur

Martin, D.: Die Leistungsfähigkeit und Entwicklung der Kinder als Grundlage für den sportlichen Leistungsaufbau. In: Beiheft zu Leistungssport, 1982, 28, 47–64.
Schladitz, W., *Wiedersich,* W. und *Krause,* A.: Hockey. Berlin 1979.
Schwedischer Eishockeyverband; «Tränings-plan för Pojklagsspelare», Ausbildungskommission, 1983.
Weiss, U. und *Schori,* B.: Jugendliche und Hochleistungssport. Trainer-Information-Entraîneur 17. Magglingen: NKES/ETS, 1983. ■