



Trainingsleitfaden Heft 01



Lauftechnik

SCAN ME



Inhalt Lauftechnik

1. Grundlagen
2. Trainingsformen
3. Coaching-Points
4. Langzeitspieler-Entwicklung
5. BEV - Übungssammlung



1. Grundlagen



Entscheidender Unterschied zu anderen Spielsportarten ist im Eishockey die grundlegende Bewegungsform des Schlittschuhlaufens. Die Parallelen in den meisten Sportspielen sind fundamentale Bewegungsmuster wie Laufen und Springen, im Eishockey hingegen muss der Athlet in Konfrontation mit der Eisfläche völlig neue Bewegungsformen lernen. Das Schlittschuhlaufen bildet hier die Basis für die gesamte Ausbildung und muss über einen langen Zeitraum erlernt, immer wieder geübt und gefestigt werden. Die schlittschuhläuferischen Fähigkeiten müssen in Richtung der Technik, der Stabilität und im Bereich des Powerskatings ausgebildet werden.

TECHNIK

... beschreibt dabei das biomechanische Leitbild des Eislaufens. Jeder Bewegungsform liegt dabei eine spezielle Technik zu Grunde (z.B. Transitionskate). Nicht jedes Kind interpretiert die Bewegung gleich.

STABILITÄT AGILITÄT

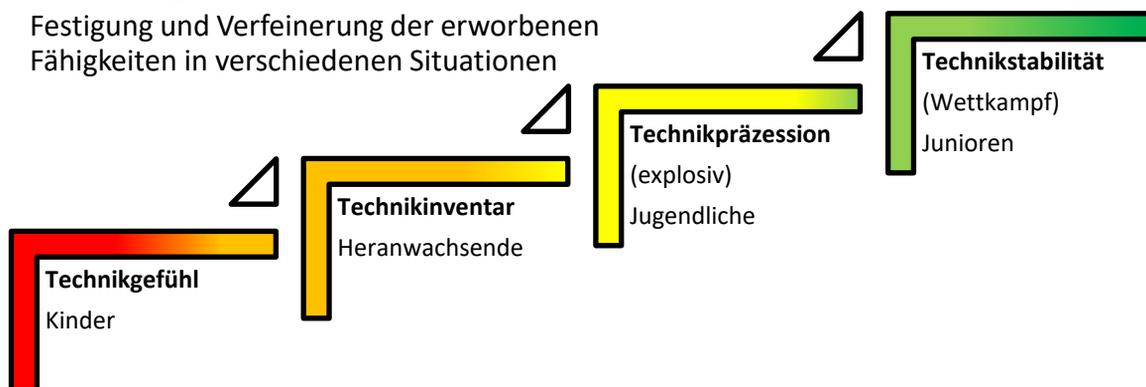
..., da diese Grundlage für das Skaten ist und Grundvoraussetzung für das spätere Bestehen in Zweikämpfen mit Körperkontakt, muss bereits zu Beginn der Ausbildung die Stabilität und Agilität bspw. durch Gleitübungen und Richtungswechsel gefördert werden.

POWER

... beschreibt die Hinzunahme der Kraftkomponente in das Eislaufen, sowie die optimale Kraftübertragung während des Laufens. Dabei spielt bei Steigerung des Spielniveaus (Alter, Liga) auch die Ausbildung der athletischen Fähigkeiten im Bereich des Off-Ice-Trainings eine bedeutende Rolle.

Abschnitte im Technikerwerbstraining:

- Grundlagen der Eishockeytechnik
- Verbesserung der angeeigneten Grundlagen
- Anwendung in Spiel nahen Situationen
- Festigung und Verfeinerung der erworbenen Fähigkeiten in verschiedenen Situationen



GROBFORM → FEINFORM → STABILITÄT → VARIABILITÄT

2. TRAININGSFORMEN



Nachfolgend werden die Trainingsformen der Lauftechnik beschrieben. All diese Inhalte variieren bzgl. der Schwerpunktsetzung im Verlauf der Ausbildung. Allerdings sollten sie immer Bestandteil des Trainings sein. Auch ein Seniorenprofi sollte immer wieder an seinen Grundlagen arbeiten - siehe Skill-Training NHL.

TECHNIK

Der Gedanke

- Entwicklung von Balance und Kanteneinsatz als Basis des Skaten
- Basis für Effizienz, Stabilität und Agilität
- Kontrolle der Bewegung zur Erreichung der Automatisierung
- Grundlage der Sportart und des Potentials

Key-Points

- Perfect skate position
- Kantendruck, -einsatz
- Technik vor Geschwindigkeit

STABILITÄT AGILITÄT

Der Gedanke

- Agilität entsteht aus Stabilität
- Hohes Spieltempo erfordert hohe Agilität
- Hohe Spielintensität erfordert hohe Stabilität
- Hohes Tempo durch Agilität, unter gleichzeitiger Stabilität → hohes Wettkampf-Level

Key-Points

- Trainingsformen mit Turns und Transitionskate
- Realistische Übungsausführung (Hütchen als Gegner)
- Technikerwerb → Anwendung

POWERSKATING SKATINGEFFIZIENZ

Der Gedanke

- Effiziente Anwendung der erworbenen Technik
- Übertragung der Kraftkomponente in die Technik
- Verfeinerung der Technik mit gleichzeitigem Übertrag auf Explosivität und Geschwindigkeit
- Problem: in Station und Bahn immer Schwerpunkt Technik! Aber wann laufen wir mal mit Vollgas?

Key-Points

- Zielsetzung des Schnelligkeitstrainings
- Ausmerzung ineffektiver Nebenbewegungen
- On-Ice Konditionierung

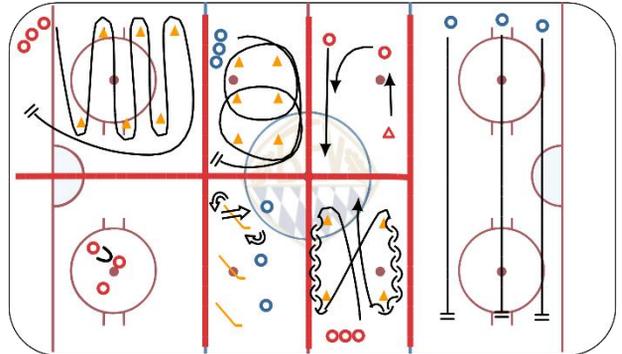


2. TRAININGSFORMEN



Stations-Training

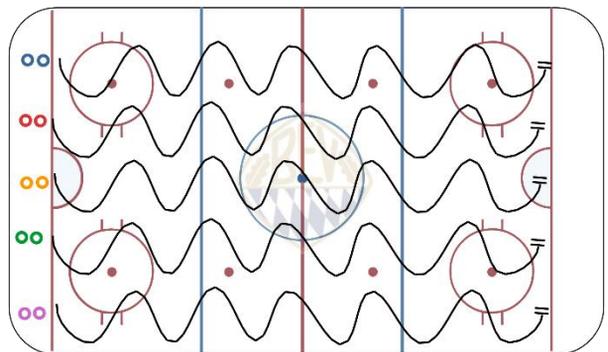
- Einteilung leistungsgerechter Gruppen
- Einplanung von 60-90 sec Pause bei Stationen-Wechsel
- Einsatz von vielen Trainern
- Ideal: Ein Trainer pro Station
- Machbar: Ein Trainer für zwei Stationen
- Ordnung muss herrschen (Organisation)
- Achte auf die Torhüter
- Erklärung der Übung bei jedem Stationen-Wechsel
- Verschiebung/Versetzung von Hilfsmitteln



Vorteile/Nachteile:
Spielnah
Wiederholung / Korrektur
Torschuss
Hoher Aufwand - Orga
Viele Trainer/viel Material

Bahnen-Training

- Aufbau von Pylonen oder Hilfsmitteln bis zur zweiten blauen Linie oder ganze Strecke
- Vormachen der Übung (kann auch ein Spieler sein)
- Lautstarke und einfache Erklärung
- Start bei Pfiff oder nach Vorgabe vom Trainer
- Dynamisch starten
- Verschiebung/Versetzung Hilfsmittel
- Verschiedene Altersgruppen
- Möglichkeit vier Tore → Torschuss



Vorteile/Nachteile:
Simple Orga
Gute Demo
Gute Korrektur
Wiederholung
Nicht 100%ig Spielnah

3. COACHING-POINTS



Coaching-Points sind Feedbackhilfen des Trainers die den Athleten helfen sollen essentielle Bewegungsmerkmale zu entwickeln. Die Aufgabe des Trainers besteht im Technikerwerb darin, jedem Spieler sukzessiv diese Merkmale beizubringen. Sie helfen dem Trainer, den Athleten durch kurze Kommandos zu korrigieren.

PERFECTSKATEPOSITION

Gedanken

- Gegen den Reflex des Erstarrens
- Sachen aufheben als erste Spielform
- Parkour mit Ducken, Fallen und Aufstehen
- Auch im Bahnen-Training

Coaching-Points

- Beugen der Sprunggelenke
 - Beugen der Knie (Knie vor den Zehen)
 - Hintern runter
 - Brust raus
 - Kopf hoch
- ➔ Kloschüsselsitz!

Trainingselemente

- Im Stand Squat
- Im Stand Hinfallen + Aufstehen
- Tief gleiten
- Tief gleiten + Hop
- Im Lauf Hinfallen + Aufstehen
- Varianten mit Drehungen etc.



VW-STRIDE

Gedanken

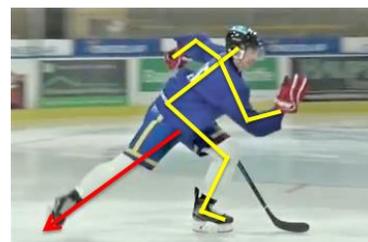
- Start in der Grobform
- Erlernen der Feinform
- Der Antritt selbst
- Beinstreckung
- Aber auch Gleiten in verschiedenen Formen ➔ Stabilität

Coaching-Points

- Hockeyposition
- Armeinsatz
- Kantenkontrolle
- Rumpfstabilität
- Beinstreckung im Abstoß
- SPG-Streckung
- Lateraler Abstoßwinkel bei steigender Geschwindigkeit

Trainingselemente

- Armpump gleiten
- EB seitlicher Abdruck und gleiten
- BB seitlicher Abdruck und gleiten
- Squatjump EB
- Partner ziehen
- Abstoß-Gleiten diag. vw
- Abstoß-Gleiten mit Drehung



3. COACHING-POINTS



RW-STRIDE

Gedanken

- Erst Arschwackeln
- Dann in C-Cut
- Später aus dem Lauf in rw-Bewegung
- Drehungen in alle Richtungen

Coaching-Points

- Verlagerung des Schwerpunkts nach hinten
- Aufrechter Oberkörper
- Tiefe Skateposition
- C-Cut
- Beinstreckung
- Abdruck über Spitze IK

Trainingselemente

- Arschwackeln
- BB gleiten
- EB C-Cuts
- Alternierend C-Cuts
- O-Cuts rw
- Partner rw ziehen
- Drehung in Bewegungsrichtung vw-rw



Bremsen VW/RW

Gedanken

- Startpositionen
- Vom Pflug...
- ...zum Hockeystop
- Stoppen vw und rw

Coaching-Points

- Druck auf beide Beine
- Druck auf IK Außenbein
- Druck auf AK Innenbein

Trainingselemente

- Eis wegschieben
- Schneepflug
- Schneepflug seitlich schieben
- Hockeystop
- V-Stop rw
- Eb. Stop rw
- Eb. Gleiten IK Stop
- Eb. Gleten AK Stop
- Hockeystop – Start gegen die Laufrichtung



3. COACHING-POINTS



Turns

Gedanken

- Verschiedene Bögen
- Erst parallel, dann versetzt
- Auch Einstieg in Edgecontrol
- Bein heben im Bogen

Coaching-Points

- Gewicht AK Innenbein
- Oberkörper aufrecht
- Hüfte schiebt in den Bogen
- VH → obere Hand anlegen, nicht kreuzen
- RH → untere Hand tief

Trainingselemente

- Bogen Skates parallel
- Canadier
- Shortcut aus vollem Lauf
- Shortcut Ferse Innenbein
- Versch. Bögen mit Scheibe



Crossover

Gedanken

- Im Stand
- Lateral
- Im Lauf
- Beginn als Agility-Element
- Später als Skating-Element

Coaching-Points

- Abdruck Übersetzungs-schritt IK
- Gewicht auf AK Innenbein
- Abdruck Untersetzungs-schritt AK
- Gewicht auf IK Außenbein

Trainingselemente

- Schritte über den Schläger
- Sidesteps
- Sidesteps mit Crossover
- Sidesteps mit Crossunder
- In der Bewegung
- Radius vergrößern
- Beschleunigung aus dem Crossover



3. COACHING-POINTS



Transitionskate

Gedanken

- vw-rw entgegengesetzte Laufrichtung
→ anbremsen
- rw-vw entgegengesetzte Laufrichtung
→ Hipopener

Trainingselemente

- V-Stop rw
- C-Start rw
- Transitionskate vw-rw winkeln
- Transitionskate vw-rw auf Linie
- EB Stop rw

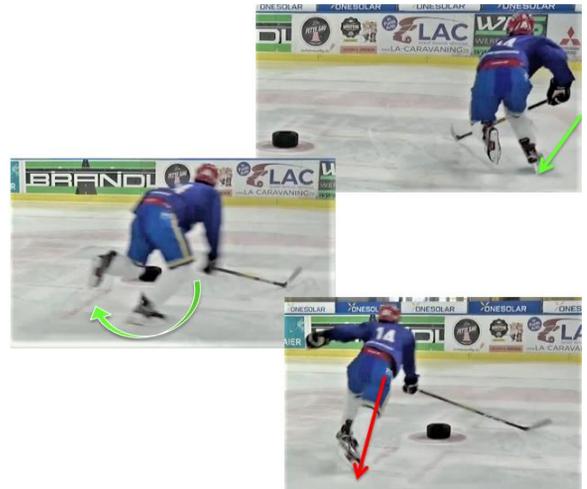
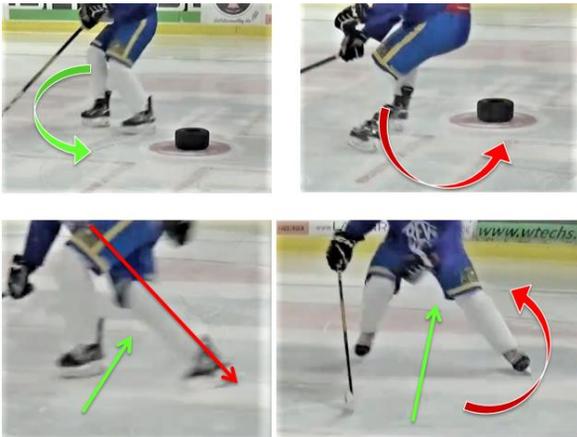
Coaching-Points

VW→RW

- Anbremsen Abdruck über IK vorderes Bein
- Großes X Abdruck über AK inneres Bein
- Switch in C-Cut

RW→VW

- Hipopener
- IK hinteres Bein Abdruck auf vorderes
- Geschwindigkeit mitnehmen über IK vorderes Bein
- BIG FIRST STEP!



4. LZSE



LZSE = Langzeitspieler-Entwicklung

U7-11

In Deutschland soll die Lauftechnik im Altersband U7-11 die grundlegende Auseinandersetzung mit der Materie Eis darstellen. Es geht um die Entwicklung des Gefühls für das Schlittschuhlaufen, als Basis sich frei auf dem Eis bewegen zu können. In dieser Basisschulung bauen die einzelnen Fertigkeiten aufeinander auf und sollten im Training progressiv gestaltet werden.

U13

Im Grundlagentraining (U13) wird der sukzessive Aufbau des Technikinventars weiter forciert und somit das Bewegungsspektrum vergrößert. Grundsatz ist hier die Konfrontation mit vielen Bewegungsmustern, um spätere Limitierungen auszuschließen.

U15

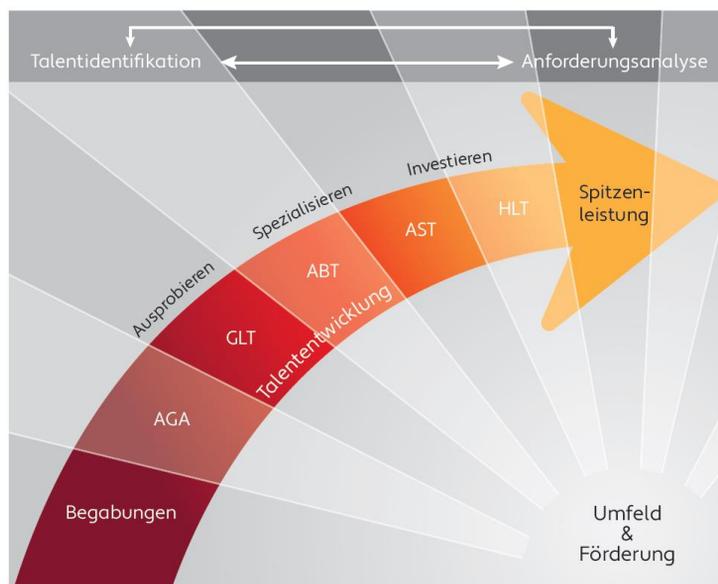
Auf diese ersten beiden Entwicklungsschritte folgt das Aufbautraining I (U15), dieses unterliegt weiterhin einer geplanten Progression. Die Technik wird in der Trainingsentwicklung weiter verfeinert und soll sich unter Druckbedingungen (spielerische Elemente) bewähren und zuverlässig abrufbar sein. Übergeordnet steht die Zielsetzung einer bestmöglichen Ausführung verschiedener Techniken unter räumlich-, zeitlich- und gegnerbedingtem Druck.

U17

In der U17, dem Aufbautraining II, soll der Athlet lernen unter Druckbedingungen die bestmögliche Technik abzurufen. Wie bereits im Aufbautraining I ist das isolierte Techniktraining immer noch Bestandteil der Trainingsinhalte, im Fokus sollte aber die spielnahe Anwendung stehen. Trotz höchstmöglicher Druckbedingungen sollte hier die exakte Technikausführung erlernt werden. Daneben wird der taktische Kontext der Bewegung in der Entwicklung integriert, d.h. es geht nun über die technische Ausführung um ihren Selbstwillen hinaus.

U20

Wie das moderne Training im Profibereich zeigt, endet das technische Basistraining nie, Zielsetzung im Anschlussstraining (U20) ist eine technische Stabilität im Wettkampf.

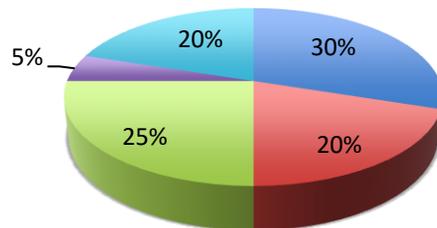


Modell der Talentidentifikation und -entwicklung
(siehe Rihartz, et al., 2014, S.11)

4. LZSE U7



Trainingschwerpunkte U7



- Lauftechnik
- Stocktechnik
- Individualtaktik
- Gruppentaktik
- Athletik

Lauftechnik

Eisgewöhnung → Perfect skate position → Vorwärtslauf → Bogenlauf → Rückwärtslauf → Bremsen → **SPASS**



Eisgewöhnung

Aufstehen aus verschiedenen Körperpositionen, Kniebeugen, Einbeinstand, Gehen und Laufen auf der Stelle, Schritt- u. Sprungvarianten am Schläger, Drehungen



Gleiten

Laufen und Gleiten, Gleiten mit Hopsern, Bogenläufe meist parallele Kufenstellung, rw-Lauf (Hintern wackeln)



Agility

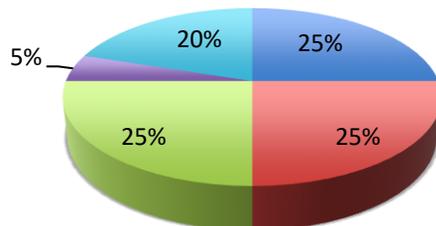
Fallen und Aufstehen in Bewegung, Steigen und Hopsen im Lauf, Drehungen im Lauf, Bremsen, Schneeflug und Schneeflug gedreht zu einer Seite

Abwechslungsreich und spielerisch

4. LZSE U9



Trainingssschwerpunkte U9



- Lauftechnik
- Stocktechnik
- Individualtaktik
- Gruppentaktik
- Athletik

Lauftechnik

Übersetzen vw und rw → Turns → Einstieg Edgecontrol Stufe I



Edgecontrol Stufe I

C-Cut Varianten, Eierlauf vw, EB gleiten aufrecht, EB gleiten tief, EB gleiten Standwaage, C-Cut Hüftdrehung, Schnelle C-Cuts mit Drehung, Fersen shuffel, Wellenlauf, IK mit absetzen, AK mit absetzen, IK Flow, AK Crossover



Gleiten

Armpump gleiten, Squatglide, Squatjump, EB Seitlicher Abdruck und gleiten, alternierend seitliche Abdruck und gleiten, Varianten seitl. Abdruck, BB gleiten, EB Lunge halten, EB dyn. Lunge, gleiten Kniee aufs Eis und wieder aufstehen, Pumpen BB, Pumpen EB



Agility

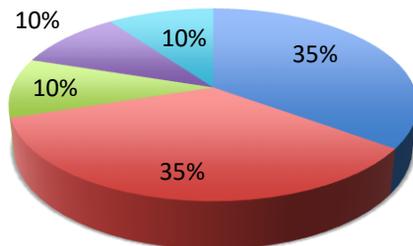
Crossover walk, Shuffel run auf den Zehen, Seit shuffel, Seit shuffel Crossover, Drehung in Bewegung (alle Varianten), Canadier, Hockeystop, V-Start, Crossover-Start seitlich, V-Stop rw, C-Start rw, Crossunder-Start rw, Transitionskate vw-rw anwinkeln

Abwechslungsreich und spielerisch

4. LZSE U11



Trainingssschwerpunkte U11



- Lauftechnik
- Stocktechnik
- Individualtaktik
- Gruppentaktik
- Athletik

Lauftechnik

Edgecontrol Stufe II → Hipopener → Transitionskate → Powerskating
Einstieg → Skatebalance



Edgecontrol Stufe II

IK Hand am Eis , AK Hand am Eis , IK mit Sprung , AK mit Sprung, Shortcuts IK OK-Drehung , AK Run vw/rw, Hipopener shuffel, Eierlauf Fersenschlag



Gleiten / Stride

Squatjump EB, Crossoverrun diagonal nach vorne explosiv. Crossover-Stop run diagonal nach vorne Frequenz auf Spitze, Varianten Ziehen und Schieben, Abstoß-Gleiten diag. Vw, Abstoß-Gleiten mit Drehung, EB gleiten pistol, Kniee aufs Eis 360° Drehung, Sprung 180° BB



Agility

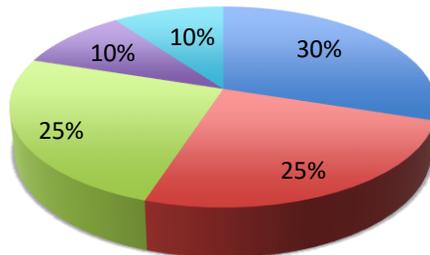
Transitionskate vw-rw auf Linie, EB Gleiten IK Stop, EB Gleten AK Stop, EB Stop rw, Hockeystop – Start gegen die Laufrichtung, Über- und Unteretzten, Hipopener, Trasitionskate, Shortcut aus vollem Lauf, Shortcut Ferse Innenbein

Technikerwerb

4. LZSE U13



Trainingssschwerpunkte U13



- Lauftechnik
- Stocktechnik
- Individualtaktik
- Gruppentaktik
- Athletik

Lauftechnik

Edgecontrol Stufe III → Einstieg Skatingeffizienz



Edgecontrol Stufe III

IK rw , AK rw, IK+AK EB, 3 er, 8 er, IK Innenknie am Boden



Gleiten / Stride

Skatejumps in Bewegung alternierend, Stride Hand am Eis, Stride Schläger über dem Kopf, Abdruck Knie am Boden seitlich, Powerskating, Skatingeffizienz, Onice Konditionierung, Sprung 180° EB, Sprung 360° BB, EB gleiten pistol alternierend



Agility

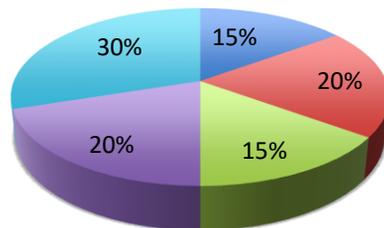
Transition Skate großen Crossunder → C-cut, Hipopener Kreise mit zur Pylone, Hipopener gegen die Pylone, Startblock Hände am Eis , Start nach seitlichen Skatesprung, Start nach seitlichem Sprung EB

Technikerwerb und Technikpräzession

4. LZSE U15



Trainingssschwerpunkte U15



- Lauftechnik
- Stocktechnik
- Individualtaktik
- Gruppentaktik
- Athletik

Lauftechnik

Effektives Skating → Powerskating → On-Ice Konditionierung



Edgecontrol Stufe IV

Mit Scheibe,
Vorstufen Skatingeffizienz



Gleiten / Stride

Powerskating
Skatingeffizienz
Onice Konditionierung



Agility

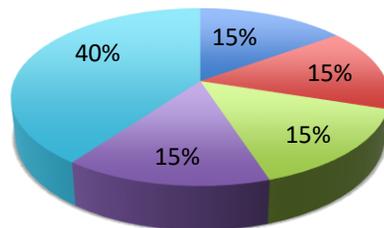
Hipopener Abdecken,
Transitionskate großes
Crossunder → C-cut →
offene Hüfte, Escapeturn

Technikerwerb und Technikpräzession

4. LZSE U17



Trainingssschwerpunkte U17



- Lauftechnik
- Stocktechnik
- Individualtaktik
- Gruppentaktik
- Athletik

Lauftechnik

Effektives Skating → Powerskating → On-Ice Konditionierung

Bedeutung des Wettkampfes steigt, Wettkampfvorbereitung und -nachbereitung. Positionsspezifische Lösungsansätze und Techniken müssen geschult und angewendet werden.



Edgecontrol Stufe IV

Skatingeffizienz



Gleiten / Stride

Openspace Fake zur Mitte
Übersetzen, Powerskating,
Skatingeffizienz, Onice
Konditionierung



Agility

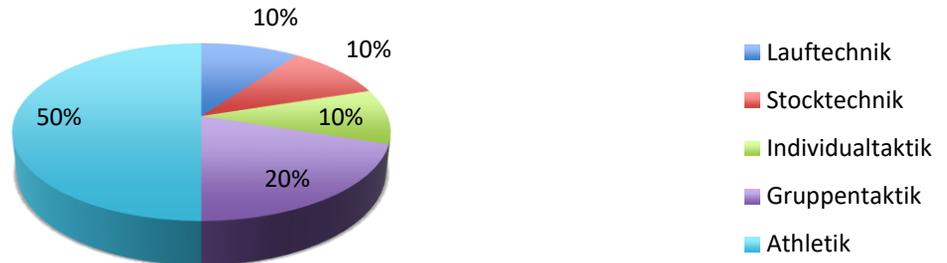
Zweikampf-Stabilität,
Situative Lösungen

Wettkampforientierung

4. LZSE U20



Trainingsschwerpunkte U20



Lauftechnik

Effektives Skating → Powerskating → On-Ice Konditionierung

Bedeutung des Wettkampfes steigt, Wettkampfvorbereitung und -nachbereitung. Positionsspezifische Lösungsansätze und Techniken müssen geschult und angewendet werden.

Die höchste Spielqualität wird durch stetiges Wiederholen und Optimieren der technischen Fertigkeiten, bis in den Seniorenbereich erreicht.



5. BEV – Übungssammlung



Bahnentraining

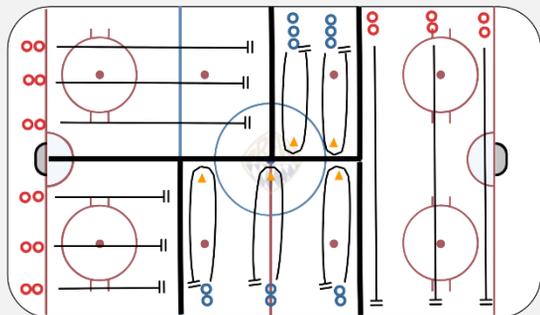
5. BEV – Bahnentraining



BAHNEN IM STATIONSTRAINING

Ab U7

Technikerwerb Gleiten, Abstoß und Edgework



Beschreibung

Gerade zu Beginn des Technikerwerbs im Bereich der Laufschule spielen die Faktoren Spaß, Konzentration und Kraft die entscheidende Rolle bei der Auswahl an Laufdistanzen. Es bietet sich an, Übungen in Bahnen-Form in ein Stationstraining zu integrieren und Spielstationen zu kombinieren.

Die Darstellung zeigt verschiedene Möglichkeiten, Bahnen in ein Stationstraining zu integrieren. Zu Demonstrationszwecken sollten alle Spieler auf derselben Seite beginnen, um alle Anforderungen optimal aufnehmen zu können.

Intensivierung

- Bahnen sind optimal für alle Lauftecknelemente
- Kombination von strukturiertem Technikerwerb und Späselementen wie Weitrutschen oder Wettläufen

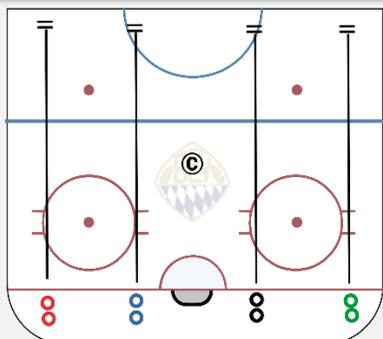
SCAN ME



HALF-ICE BAHNEN

Ab U9

Technikerwerb Gleiten, Abstoß und Edgework



Beschreibung

Die Spieler laufen von Grundlinie zu Mittellinie und bremsen dort, um sich wieder anzustellen. Der Nächste startet, wenn der Vordermann auf Höhe Oberkante Bullykreis ist. Viele Spieler sind gleichzeitig in Bewegung und der Trainer kann gut instruieren, korrigieren und demonstrieren, da alle Spieler auf einer Seite sind.

Intensivierung

- Bahnen sind optimal für alle Lauftecknelemente
- Kombination von strukturiertem Technikerwerb und Späselementen wie Weitrutschen oder Wettläufen

SCAN ME



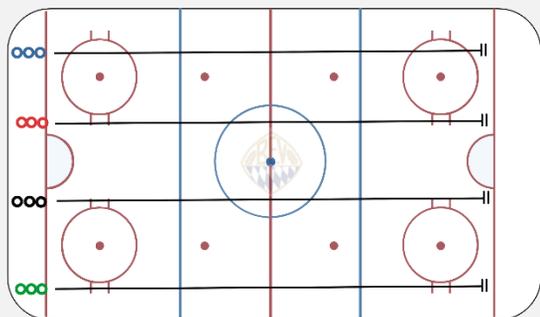
5. BEV – Bahnentraining



FULL-ICE BAHNEN

Ab U9

Technikerwerb Gleiten, Abstoß und Edgework



Intensivierung

- Bahnen sind optimal für alle Lauftecknelemente
- Pylonen um weitere Übungselemente wie Canadier zu integrieren

SCAN ME



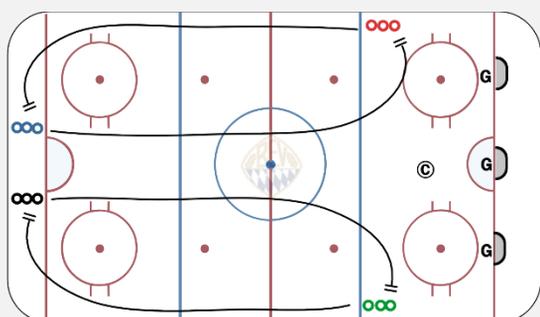
Beschreibung

Auch in dieser Organisation hat der Trainer die Möglichkeit optimal zu erklären und zu demonstrieren, da sich alle Spieler auf einer Seite befinden. Gelaufen wird im vorgegebenen Abstand von Grundlinie zu Grundlinie, wo sich die Spieler wieder anstellen. Startvorgabe auf Pfiff oder wenn der Vordermann an der Blauen ist. Die Orga empfiehlt sich für alle Laufübungen.

CIRCLE BAHNEN

Ab
U11

Technikerwerb Gleiten, Abstoß und Edgework



Intensivierung

- Steigerung der geforderten Laufelemente entsprechend der LZSE
- Pylonen um weitere Übungselemente wie Canadier zu integrieren

SCAN ME



Beschreibung

Aufstellung: Grundlinie Torraum und zweite Blaue Bande. Die Spieler laufen die Distanz auf die andere Seite und stellen sich dort an. So rotieren die Blöcke automatisch durch. Vorgabe Start und Stehenbleiben (z.B. nach 4 Bahnen kniet sich der erste wieder hin). Einschränkung bei Demonstration und Erklärung, da große Distanz zwischen den Gruppen. Daher dient die Orga für das Training bereits bekannter Elemente.

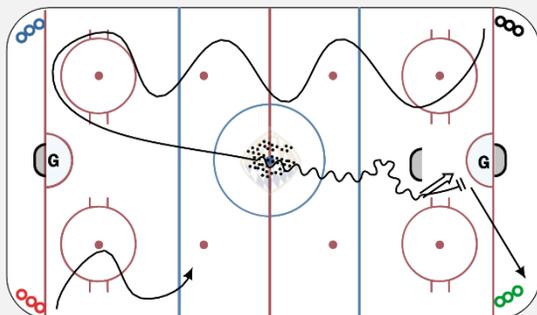
5. BEV – Bahnentraining



BAHNEN COMEBACK TO SCORE

Ab
U13

Gleiten, Abstoß, Edgework, Torschuss im Lauf



Beschreibung

Spieler stehen in den Ecken, es wird diagonal gestartet. Die Ersten laufen die Bahn nach unten und übersetzen den Kreis in zur Mitte. Dort wird eine Scheibe aufgenommen und auf das Tor gelaufen, dabei kann ein Fake oder Hindernis vor dem Torschuss eingebaut werden.

Die nächsten starten wenn der Vordermann an der Mittellinie ist.

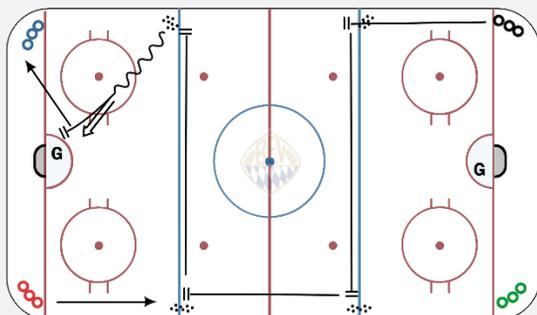
Intensivierung

- Crossover-Varianten (vw, rw, vw-rw)
- Steigerung der geforderten Lafelemente entsprechend der LZSE

BAHNEN BLAUE QUER + ABSCHLUSS

Ab
U13

Gleiten, Abstoß, Edgework, Torschuss im Lauf



Beschreibung

Spieler stehen in den Ecken und diagonalen Start. Die Spieler sprinten zur nächsten Blauen und Bremsen, an der Blauen entsprechendes Lafelement zur anderen Bande, wieder Sprint zur nächsten Blauen und erneut das selbe Lafelement quer zu den Scheiben. Scheibe aufnehmen und Torschuss aus dem Lauf.

Intensivierung

- Steigerung der geforderten Lafelemente entsprechend der LZSE
- Pylonen um weitere Übungselemente wie Canadier zu integrieren

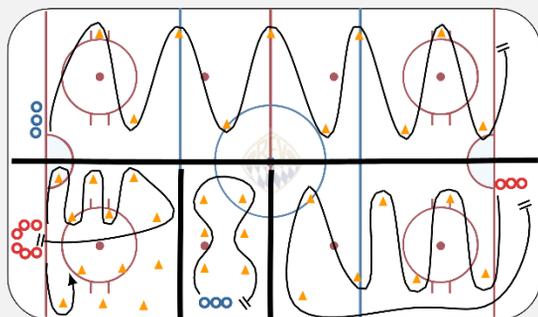
5. BEV – Bahnentraining



BAHNEN BOGENLÄUFE IN STATIONEN

Ab U7

Technikerwerb Bogenläufe, Canadier und Edgework



Beschreibung

Diese Übungsorganisationen dienen wieder der Integration in ein Stationstraining. Sie sollten entsprechend mit weiteren Schwerpunkten und Spielformen kombiniert werden.

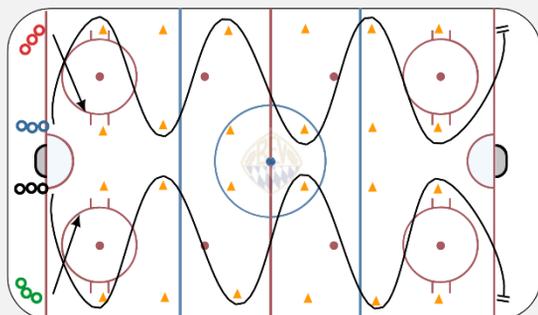
Intensivierung

- Steigerung der geforderten Laufelemente entsprechend der LZSE

BAHNEN BOGENLÄUFE FULL-ICE 4 GRUPPEN

Ab
U11

Technikerwerb Bogenläufe, Canadier und Edgework



Beschreibung

Spieler stellen sich pro Seite in zwei Gruppen an der Grundlinie auf. Der Erste startet diagonal zur ersten Pylone. Nun wird die vorgegebene Übung im Slalom zur anderen Seite gelaufen. Dabei wird immer eine Pylone ausgelassen. Der nächste Spieler startet wenn der Vordermann auf seiner Seite durchläuft. Diese Orga kann parallel auf zwei Längsseiten durchgeführt werden. Die Spieler stellen sich auf der anderen Seite wieder an.

Intensivierung

- Edgework entsprechend der LZSE steigern
- Integration von Turns und Bremsübungen an den Pylonen

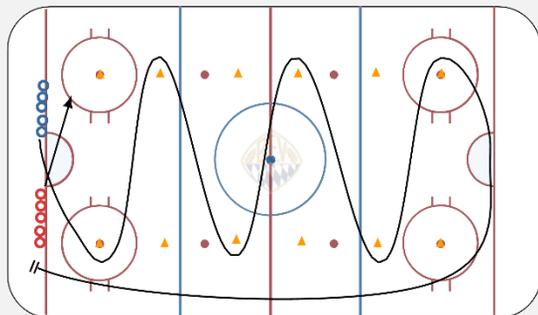
5. BEV – Bahnentraining



BAHNEN BOGENLÄUFE FULL-ICE 2 GRUPPEN

Ab
U13

Technikerwerb Bogenläufe, Canadier und Edgework



Beschreibung

Spieler stellen sich in zwei Gruppen an der Torlinie auf der Grundlinie auf. Der Erste startet diagonal zur ersten Pylone. Nun wird die vorgegebene Übung im Slalom zur anderen Seite gelaufen. Dabei wird immer eine Pylone ausgelassen. Der nächste Spieler startet wenn der Vordermann auf seiner Seite durchläuft. Die Spieler laufen außen an der Bande zurück und stellen sich bei der anderen Gruppe an.

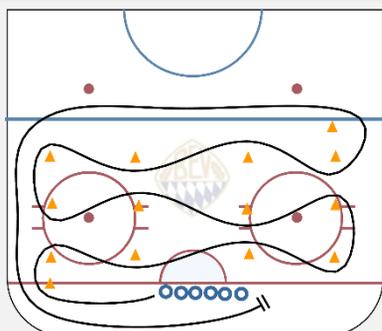
Intensivierung

- Edgework entsprechend der LZSE steigern
- Integration von Turns und Bremsübungen an den Pylonen

BAHNEN ZONE-EGDE-DRILL

Ab
U13

Technikerwerb Bogenläufe, Canadier und Edgework



Beschreibung

Aufstellung an der Grundlinie, der erste läuft Richtung der ersten Pylone und fährt einen weiten Bogen Blick Bande zu anderen Bande, um in die erste Quer-Bahn zu kommen. Dort werden kurze Bögen gefahren. An der Bande wieder den langen Bogen, um in die zweite Bahn zu gelangen...

Am Ende wird über die Bande zurückgelaufen und der Spieler stellt sich hinten an.

Ist der Vordermann in der Mitte der ersten Bahn startet der nächste.

Intensivierung

- Edgework entsprechend der LZSE steigern
- Integration von Turns an den Pylonen

Diese Orga kann ebenfalls in ein Stationstraining integriert werden.

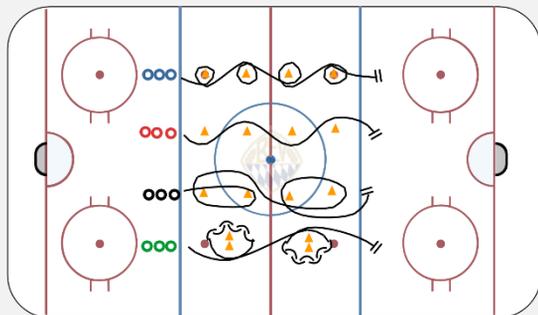
5. BEV – Bahnentraining



BAHNEN 4-CONE-DRILL

Ab
U13

Technikerwerb Turns, Transitionskate, Edgework



Beschreibung

Der Drill ist von Blau zu Blau organisiert und bietet mit 4 Pylonen auf der Bahn eine Vielzahl an Varianten für Turns, Transitionskate und Edgework. Der nächste startet wenn der Vordermann über die Mittellinie fährt.

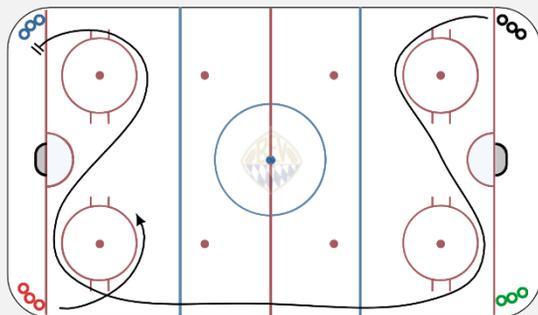
Intensivierung

- Elemente werden entsprechend der LZSE gesteigert
- Kombination mit Stocktechnik

BAHNEN S-LAUF 4 GRUPPEN

Ab
U13

Technikerwerb Edgework, Crossover



Beschreibung

Diese Organisationform kombiniert klassisches Bahnentraining mit Crossover-Varianten.

Aus den diagonalen Ecken starten jeweils die ersten Spieler und laufen nach Vorgabe ein S um die Bullykreise. Auf der Geraden wird entsprechend ein Lauftecknelement integriert. Auf anderen Seite wird die Übung mit einem weiteren S abgeschlossen.

Intensivierung

- Elemente werden entsprechend der LZSE gesteigert
- Neben dem S kann auch eine 8 um die Kreise gelaufen werden, verschiedene Varianten Crossover (vw, rw, vw-rw)

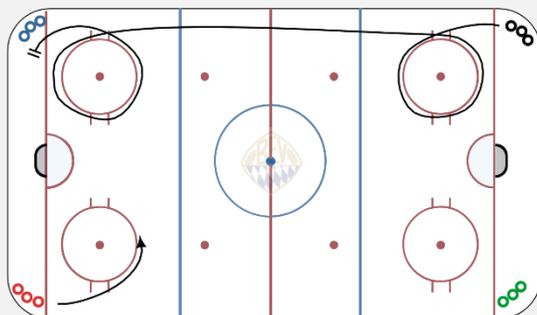
5. BEV – Bahnentraining



BAHNEN CIRCLE-DRILL

Ab
U13

Technikerwerb Edgework, Crossover



Beschreibung

Diese Organisationform kombiniert klassisches Bahnentraining mit Crossover-Varianten. Diagonal starten die beiden Ersten und übersetzen den Kreis vor ihnen. Dann laufen sie entsprechend der Technikvorgabe die Gerade und übersetzen den Kreis in selber Richtung auf der anderen Seite. Dort stellen sie sich gegenüber an.

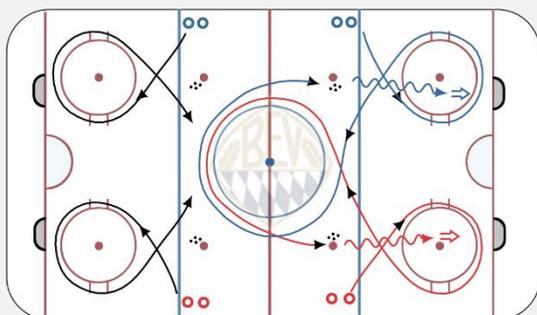
Intensivierung

- Elemente werden entsprechend der LZSE gesteigert
- Verschiedene Varianten Crossover (vw, rw, vw-rw)

LAUF-STOCKTECHNIK UM DIE KREISE

Ab
U13

Lauf-, Stocktechnik, Kommunikation, Kopf hoch



Beschreibung

Die Spieler sind in 4 Gruppen aufgeteilt. Die ersten jeder der 4 Gruppe starten auf Signal gleichzeitig. Es wird um die Kreise übersetzt, in der Mitte müssen die Spieler dann miteinander kommunizieren, wer wo läuft.

Intensivierung

- Alles mit Scheibe
- Crossover-Varianten
- Elemente nach LZSE

5. BEV – Übungssammlung



Stationstraining

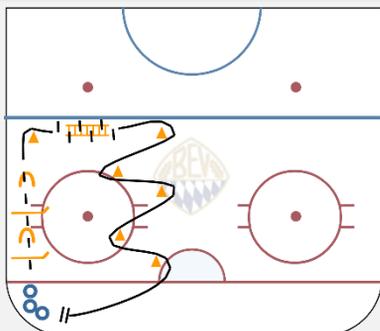
5. BEV – Stationstraining



PARCOURS 1

Ab U7

Bewegungserfahrung, Perfectskateposition



Intensivierung

- Integration von weiteren Technikelementen oder Hindernissen
- Mit zunehmender Erfahrung steigt das Lauftempo automatisch

Beschreibung

Ohne Schläger

1 Bahn → über Schläger springen und unter einem Tor durchschlüpfen

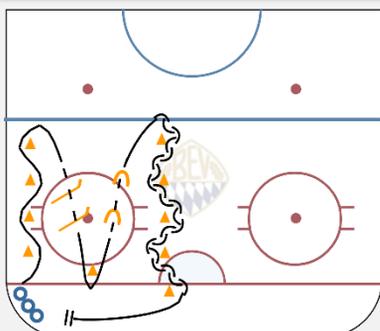
Quer-Bahn → über Hindernisse (Leiter etc.) steigen

2 Bahn → Slalom zurück und anstellen

PARCOURS 2

Ab U7

Bewegungserfahrung, Perfectskateposition



Intensivierung

- Integration von weiteren Technikelementen oder Hindernissen
- Mit zunehmender Erfahrung steigt das Lauftempo automatisch

Beschreibung

Ohne Schläger

1 Bahn → Slalom vw

2 Bahn → über Schläger springen

3 Bahn → unter Tor durchschlüpfen

4 Bahn → Slalom rw

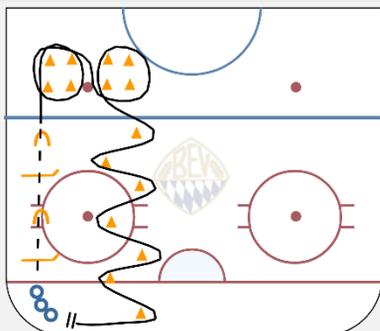
5. BEV – Stationstraining



PARCOURS 3

Ab U7

Bewegungserfahrung, Perfectskateposition



Beschreibung

Ohne Schläger

1 Bahn → über Schläger unter Tor

Kreise → Übersetzen oder Kreislaufen

2 Bahn → Slalom

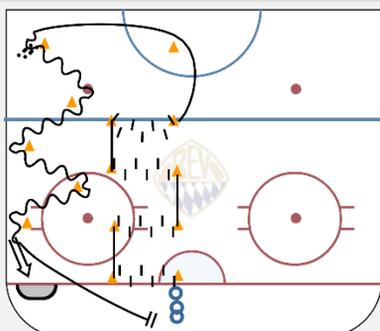
Intensivierung

- Integration von weiteren Technikelementen oder Hindernissen
- Mit zunehmender Erfahrung steigt das Lauftempo automatisch

PARCOURS 4

Ab U7

Bewegungserfahrung, Perfectskateposition



Beschreibung

Ohne Schläger oder mit Schläger und Torschuss

1 Bahn → Sidesteps – Bremsen – vw – Bremsen – Sidesteps...

2 Bahn → Puck aufheben Slalom durchlaufen und ins Tor werfen

Intensivierung

- Integration von weiteren Technikelementen oder Hindernissen
- Mit zunehmender Erfahrung steigt das Lauftempo automatisch

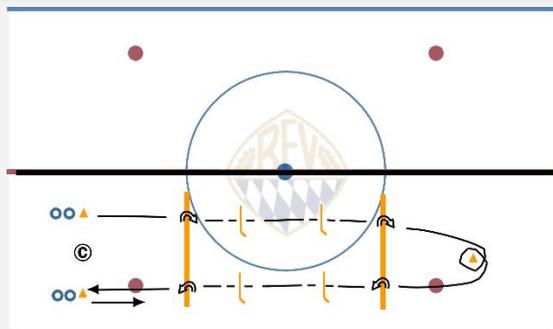
5. BEV – Stationstraining



PARCOURS 5 RACE

Ab U7

Bewegungserfahrung, Perfectskateposition



Beschreibung

Ohne Schläger – Wettlauf

Auf Kommando wird gestartet. Über die Absperrung springen → über die Schläger steigen → über zweite Absperrung springen → kompletter Bogen → Rückweg identisch → nächstes Rennen beginnt wieder auf Startsignal von Trainer

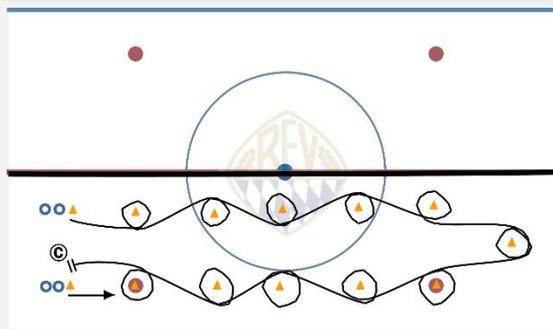
Intensivierung

- Integration von weiteren Technikelementen oder Hindernissen
- Mit zunehmender Erfahrung steigt das Lauftempo automatisch

PARCOURS 6 RACE

Ab U7

Bewegungserfahrung, Perfectskateposition



Beschreibung

Ohne Schläger – Wettlauf

Auf Startsignal gleichzeitig durch den Slalom laufen, nächstes Rennen beginnt wieder auf Startsignal.

Intensivierung

- Integration von weiteren Technikelementen oder Hindernissen
- Mit zunehmender Erfahrung steigt das Lauftempo automatisch

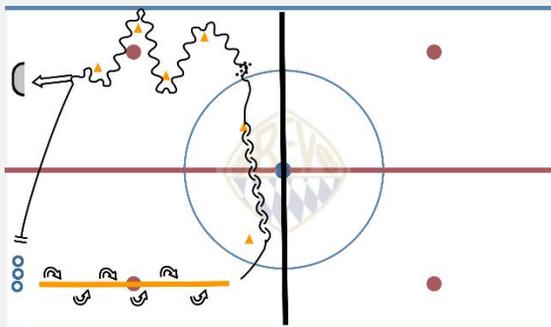
5. BEV – Stationstraining



PARCOURS 7

Ab U7

Bewegungserfahrung, Perfectskateposition



Beschreibung

mit Schläger

1 Bahn → quer über Balken springen

Quer → rw zwischen Pylonen

2 Bahn → Scheibe aufnehmen durch den Slalom führen, Torschuss, anstellen

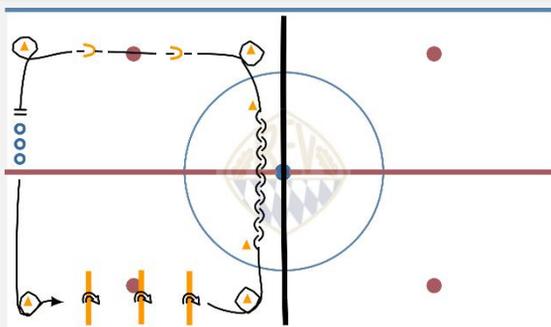
Intensivierung

- Integration von weiteren Technikelementen oder Hindernissen
- Mit zunehmender Erfahrung steigt das Lauftempo automatisch

PARCOURS 8

Ab U7

Bewegungserfahrung, Perfectskateposition



Beschreibung

Ohne Schläger

Bahnen starten immer mit

1 Bahn → Turn li um Pylone, über Absperrung springen

2 Bahn → Turn li um Pylone, rw zw. Pylonen

3 Bahn → Turn re um Pylone. Unter Tor durchschlüpfen, Turn re um Pylone

→ anstellen Start wenn Vordermann 1 Bahn fertig hat

Intensivierung

- Integration von weiteren Technikelementen oder Hindernissen
- Mit zunehmender Erfahrung steigt das Lauftempo automatisch

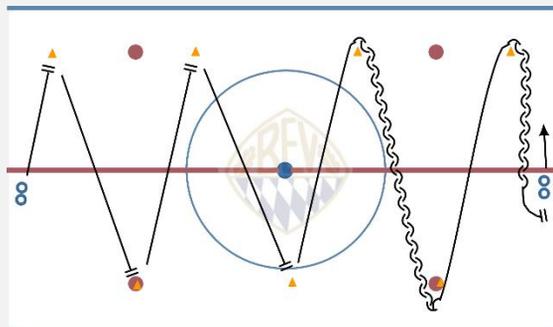
5. BEV – Stationstraining



ZICKZACK RUN

Ab U9

Starten-Stoppen, Transitionskate



Beschreibung

An den ersten vier Pylonen wird gebremst, Blickrichtung muss festgelegt werden.

An den folgenden 3 Pylonen Transitionskate.

Auf der anderen Seite anstellen, Achtung Richtungswechsel!

Intensivierung

- Kombination mit weiteren Brems- und Turn-Varianten
- Weitere Elemente nach LZSE

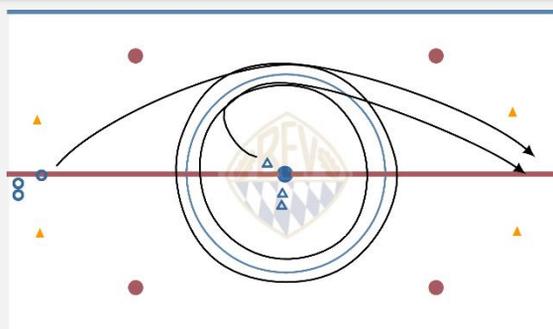
SCAN ME



CIRCLE RACE

Ab U9

Crossover



Beschreibung

Eine Hälfte steht zwischen den Pylonen, dieser Starter beginnt das Rennen, wenn er losläuft um außerhalb den Kreis zu umrunden. Sein Konkurrent startet im Kreis und muss den Kreis in die selbe Richtung innerhalb durchlaufen.

→ Rennen durch das Ziel-Tor

Nach dem Lauf wechseln die Läufer entsprechend die Startpositionen.

Intensivierung

- Crossover-Varianten
- Der Innere darf den Äußeren abdrängen

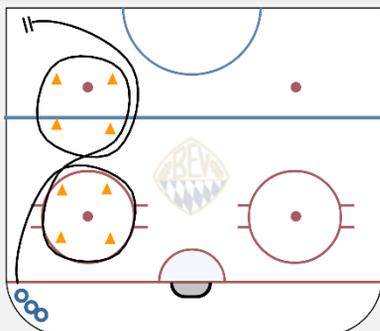
5. BEV – Stationstraining



8 CONE CROSSOVER-DRILL

Ab U9

Crossover



Beschreibung

Die Spieler starten an der Grundlinie und übersetzen die Kreise um die Pylonen in einer 8er Form.
Die Spieler stellen sich dann auf der anderen Seite wieder an.

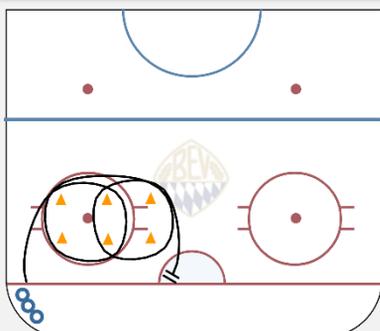
Intensivierung

- Crossover-Varianten

6 CONE CROSSOVER-DRILL

Ab U9

Crossover



Beschreibung

Die Spieler starten und übersetzen um die ersten 4 Pylonen und laufen dann in selber Richtung um die Pylonen 4-6.
Kopf hoch, die Runden überlappen sich!
Die Spieler stellen sich dann auf der anderen Seite an und Laufen die Kreise in die andere Richtung.
Der Zweite startet wenn der Vordermann vor ihm durchläuft.

Intensivierung

- Crossover-Varianten

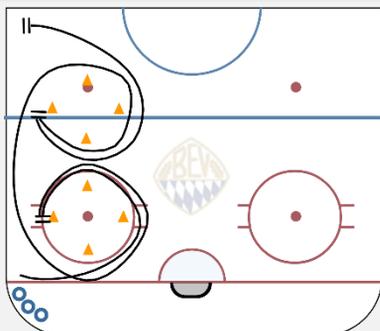
5. BEV – Stationstraining



CUTBACK CROSSOVER-DRILL

Ab
U11

Crossover, Turn



Beschreibung

Die Spieler laufen von innen in den Kreis und übersetzen um die 4 Pylonen. An der vierten wird gebremst und der Kreis in die andere Richtung fertig gelaufen. Selbes Prinzip im zweiten Kreis, nur das dieser von außen angelaufen wird. Oben wieder anstellen.

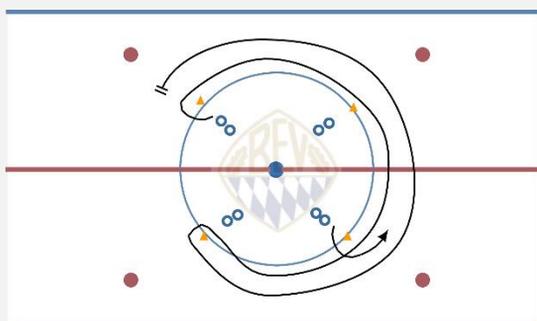
Intensivierung

- Crossover-Varianten
- Turn-Varianten (Hipopener etc.)

CROSSOVER REALLY-DRILL

Ab
U13

Crossover, Turn



Beschreibung

Die Spieler starten in 4 Gruppen aus der Mitte des Kreises. Es werden 4 Pylonen umlaufen. Am vierten wird ein Turn durchgeführt und wieder zurück zum Start gelaufen, hinten anstellen. Gestartet wird immer diagonal gleichzeitig.

Intensivierung

- Crossover-Varianten
- Turn-Varianten (Hipopener etc.)

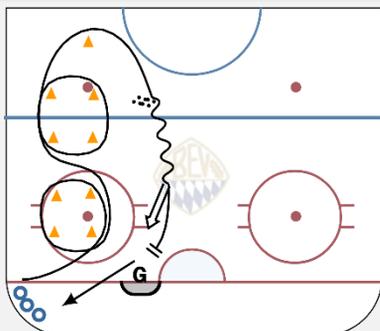
5. BEV – Stationstraining



8 CONE CROSSOVER-DRILL + ABSCHLUSS

Ab
U11

Crossover, Abschluss im Lauf



Beschreibung

Die Spieler starten an der Grundlinie und übersetzen die Kreise um die Pylonen, in einer 8er Form. Nach dem zweiten Kreis kommt der Spieler zur Mitte und nimmt eine Scheibe auf → Torschuss im Lauf.

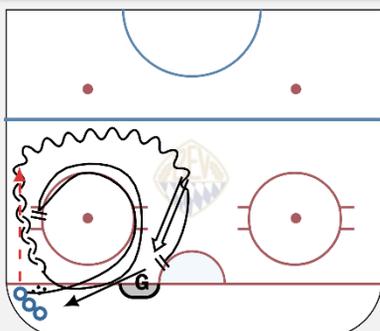
Intensivierung

- Crossover-Varianten
- Start mit Scheibe

CUTBACK CROSSOVER-DRILL + ABSCHLUSS

Ab
U13

Crossover, Turn, Abschluss im Lauf



Beschreibung

Die Spieler laufen von innen in den Kreis und übersetzen bis zu den Hash-Marks auf Bandenseite. Dort wird gebremst und der Kreis in die andere Richtung fertig gelaufen. Am unteren Scheitelpunkt rw anbieten um den Pass vom zweiten aufzunehmen. Über den Kreis zur Mitte ziehen und Torschuss. Der zweite startet nach dem Pass.

Intensivierung

- Crossover-Varianten
- Start mit Scheibe

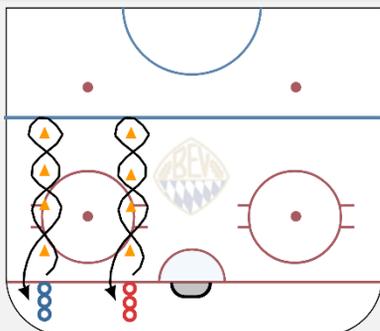
5. BEV – Stationstraining



PARALLELSLALOM

Ab U7

Technikerwerb Turns, Transitionskate, Edgework



Beschreibung

Kann als Staffel-Wettkampf konzediert werden

Durchlaufen des Slaloms nach Technikvorgabe, der Nächste startet wenn der Vordermann über Ziellinie fährt.

Intensivierung

- Elemente werden entsprechend der LZSE gesteigert
- Kombination mit Stocktechnik

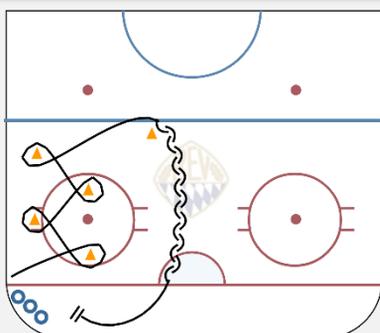
SCAN ME



SLALOM RW ZURÜCK

Ab U7

Technikerwerb Turns, Transitionskate, Edgework



Beschreibung

Slalom wird entsprechend der technischen Vorgabe durchlaufen. An der Letzen Pylone dreht der Spieler auf rw und fährt bis zur Grundlinie, anstellen.

Nächster startet, wenn Vordermann an der dritten Pylone ankommt.

Intensivierung

- Elemente werden entsprechend der LZSE gesteigert
- Kombination mit Stocktechnik und Torschuss

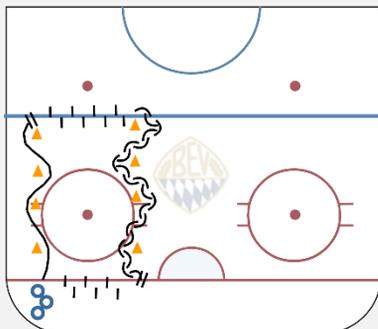
5. BEV – Stationstraining



SLALOM CIRCLE VW-RW

Ab U9

Turns vw, rw, Sidesteps



Beschreibung

Der Spieler läuft vw durch den ersten Slalom entsprechend der technischen Vorgabe. An der Blauen bewegt er sich mit Sidesteps (Blickrichtung Eismitte) quer in die zweite Slalombahn. Diese wird entsprechend der Vorgabe rw durchlaufen. An der Grundlinie Sidesteps zurück zur Gruppe. Startvorgabe bspw. wenn Vordermann an der Blauen ist.

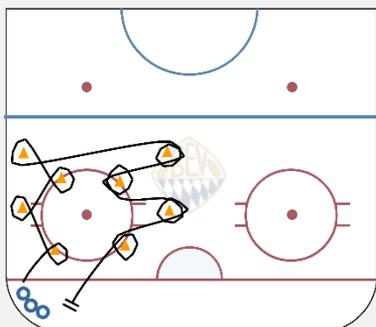
Intensivierung

- Entsprechend der LSZE Technikelemente integrieren
- Laufen mit Scheibe

SLALOM INSIDE-OUTSIDE

Ab U9

Umstellungsfähigkeit, Turns



Beschreibung

Der Spieler durchläuft von innen nach außen den Slalom. Auf der anderen Seite wird das selbe technische Element angewendet, allerdings muss der Spieler hier das Hütchen von außen nach innen umlaufen.

Intensivierung

- Entsprechend der LSZE Technikelemente integrieren
- Laufen mit Scheibe

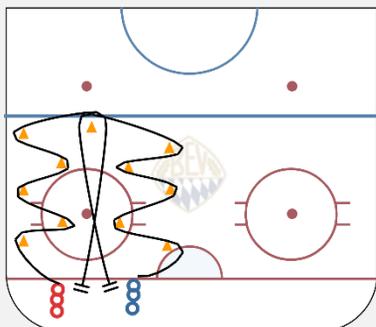
5. BEV – Stationstraining



SLALOM CROSS-RACE

Ab U9

Turns, Tempo



Beschreibung

Die ersten beiden Spieler starten auf Signal und durchlaufen nach technischer Vorgabe den Slalom. Am Ende kreuzen die beiden ihren Laufweg um das oberste Hütchen. Sprint zurück, dort wird der nächste Starter in der eigenen Gruppe abgeklatscht und darf loslaufen. Sieger ist das Team das schneller 1mal, 2mal, ... das Team ins Zielgebracht hat.

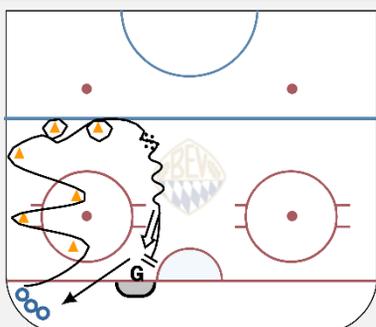
Intensivierung

- Entsprechend der LSZE Technikelemente integrieren
- Laufen mit Scheibe

SLALOM MIT ABSCHLUSS

Ab U9

Turns, Abschluss im Lauf



Beschreibung

Der Parcours wird mit einem weiten Slalom entsprechend der technischen Vorgabe durchlaufen. Die beiden Pylonen quer an der Blauen werden komplett umrundet, bevor der Spieler eine Scheibe aufnimmt und zum Tor geht. Torschuss aus der Bewegung, Nachschuss, anstellen.

Intensivierung

- Entsprechend der LSZE Technikelemente integrieren
- Start schon mit Scheibe

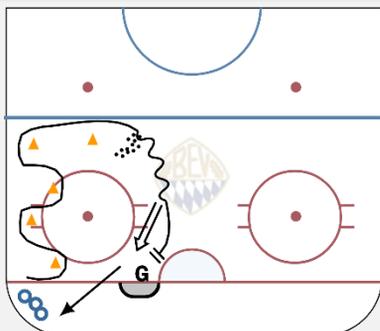
5. BEV – Stationstraining



BAHN MIT ABSCHLUSS

Ab U9

Technikerwerb Turns, Transitionskate, Edgework



Beschreibung

Der Spieler läuft nach Technikvorgabe durch den Slalom. An der Blauen zieht er zur Mitte und nimmt eine Scheibe auf → Torschuss aus der Bewegung.

Der Zweite startet, wenn der Vordermann durch Slalom ist.

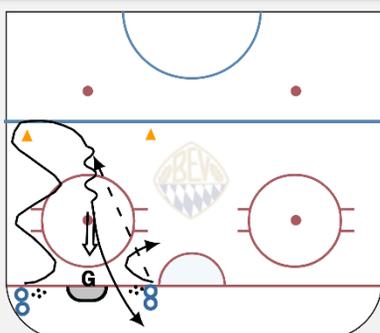
Intensivierung

- Steigerung der Lauftechnik nach LZSE
- Hindernis oder Fake vor Torabschluss

BAHNEN AUS DER ECKE

Ab
U11

Technikerwerb Turns, Transitionskate, Edgework



Beschreibung

Der Spieler läuft nach Technikvorgabe zur Blauen. An der Pylone zieht er zum Tor und bekommt aus der anderen Ecken einen Pass. Scheibenverarbeitung → Torschuss aus der Bewegung, andere Seite anstellen. Zweiter startet, nach dem er gepasst hat.

Intensivierung

- Steigerung der Lauftechnik nach LZSE
- Direktschuss, Quickrelease, ...
- Hindernis oder Fake vor Torabschluss

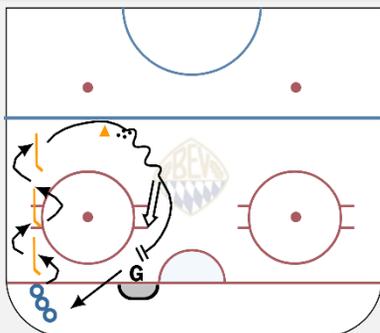
5. BEV – Stationstraining



KANTENLAUF MT SPRUNG UND ABSCHLUSS

Ab
U11

Edgework, Abschluss im Lauf



Intensivierung

- Steigerung der Lauftechnik nach LZSE
- Hindernis oder Fake vor Torabschluss

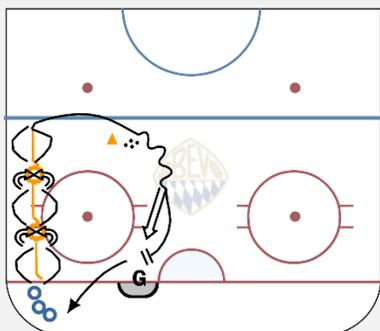
Beschreibung

Der Spieler läuft Richtung Blaue und Springt entsprechend der Vorgabe über die Schläger. Am Ende zieht er zur Mitte, nimmt eine Scheibe auf → Torschuss aus der Bewegung. Nächster startet wenn Vordermann Bahn beendet hat.

EIERLAUF MIT FERSENSCHLAG UND ABSCHLUSS

Ab
U13

Skating, Abschluss im Lauf



Intensivierung

- Hindernis oder Fake vor Torabschluss

Beschreibung

Der Spieler läuft Richtung Blaue, Eierlauf um die Schläger, Sprung mit Fersenschlag über dem Reifen. Am Ende zieht er zur Mitte, nimmt eine Scheibe auf → Torschuss aus der Bewegung. Nächster startet wenn Vordermann Bahn beendet hat.

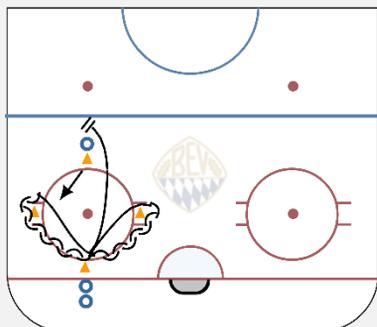
5. BEV – Stationstraining



TRANSITION V-PENDEL

Ab
U11

Transitionskate



Beschreibung

Pendellauf

Der Spieler startet zur Pylone durch die Mitte, Transitionskate um die Pylone nach außen. Dann durch die Mitte auf die andere Seite, Transitionskate und auf der anderen Seite anstellen.

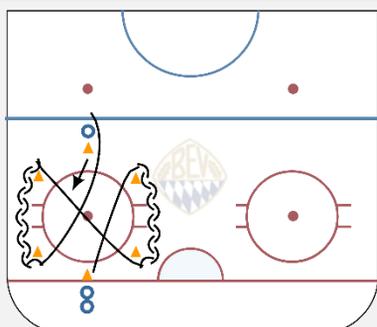
Intensivierung

- Mit Scheibe und Pass
- Kombination mit Escapeturn

TRANSITIONSKATE PENDEL

Ab
U11

Transitionskate



Beschreibung

Pendellauf

Der Spieler läuft nach rechts zur oberen Pylone, Transitionskate um die untere Pylone. Dann diagonal zur oberen linken Pylone und ebenfalls Transitionskate um die untere Pylone.

Anstellen auf der anderen Seite, wo der Nächste losläuft.

Intensivierung

- Mit Scheibe und Pass
- Kombination mit Escapeturn

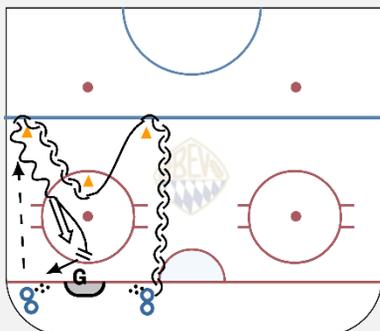
5. BEV – Stationstraining



TRANSITIONSKATE AUS DER ECKE

Ab
U11

Transitionskate, Abschluss im Lauf



Beschreibung

Die Pylonen werden als V mit Blickrichtung zum Tor im Transitionskate durchlaufen. An der letzten Pylone bekommt der Spieler nach der Drehung in den vw Lauf vom nächsten Starter einen Pass → Torschuss in der Bewegung

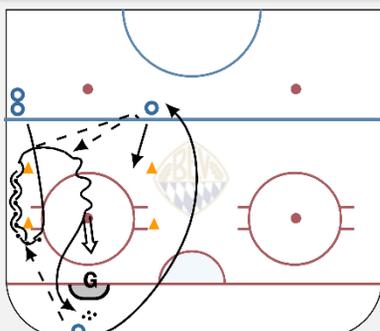
Intensivierung

- Escapeturn im Transitionskate integrieren
- Mehrere Doppelpässe einbauen

TRANSITIONSKATE MIT PÄSSEN

Ab
U13

Transitionskate, Anbieten erster Pass



Beschreibung

Der Spieler bietet sich an der Bande vw-rw an und bekommt einen Aufbaupass. Drehung auf vw und Doppelpass mit nächstem Starter. Danach zieht er durch die Mitte zum Tor → Torschuss in der Bewegung, nach dem Abschluss spielt er den nächsten Aufbaupass, bevor er sich anstellt.

Intensivierung

- Fake oder Hindernis vor Torschuss einbauen
- aus 1 vs. 0 wird 1 vs. 1 oder 2 vs. 0

5. BEV – Übungssammlung



Konditionierung

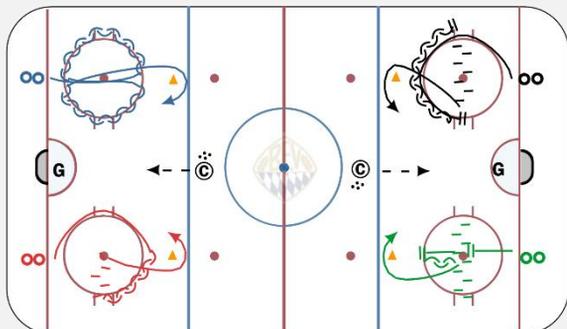
5. BEV – Konditionierung



VARIANTEN PUCKBATTLE CIRCLE-DRILL

Ab
U11

Skating, Speed, Agility



Beschreibung

Auf Signal starten jeweils zwei Spieler und absolvieren einen Technikteil am Kreis. Der Coach legt eine Scheibe in die Mitte → Battle 1 vs. 1 aufs Tor. Nach dem Abschluss jeweils in der anderen Gruppe anstellen.

- Blau: Transitionskate am Kreis
- Rot: vw Übersetzen, rw Übersetzen, Sidesteps zum Bullypunkt
- Schwarz: vw Überstetzen, Stopp, rw Übersetzen, Stopp, Sidesteps quer durch
- Grün: Ironcross Blickrichtung Eismitte, immer zurück zum Bullypunkt

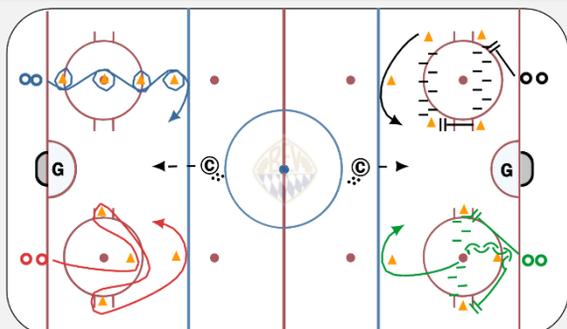
Intensivierung

- Komplexität des Laufdrills
- Steigerung der Lauftechnik nach LZSE

VARIANTEN PUCKBATTLE CONE-DRILL

Ab
U13

Skating, Speed, Agility



Beschreibung

Auf Signal starten jeweils zwei Spieler und absolvieren einen Technikteil mit den Pylonen. Der Coach legt eine Scheibe in die Mitte → Battle 1 vs. 1 aufs Tor. Nach dem Abschluss jeweils in der anderen Gruppe anstellen.

- Blau: Slalom
- Rot: Turns um Pylonen-Dreieck
- Schwarz: Antritt, Stopp, Sidesteps
- Grün: Antritt, Stopp, Sidesteps, rw Antritt, vw Antritt Stopp, Sidesteps

Intensivierung

- Komplexität des Laufdrills
- Steigerung der Lauftechnik nach LZSE

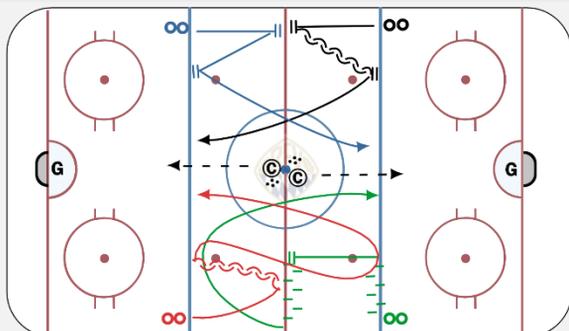
5. BEV – Konditionierung



PUCKBATTLE LINE-DRILL KURZ

Ab
U15

Skating, Speed, Agility



Intensivierung

- Komplexität des Laufdrills
- Steigerung der Lauftechnik nach LZSE

Beschreibung

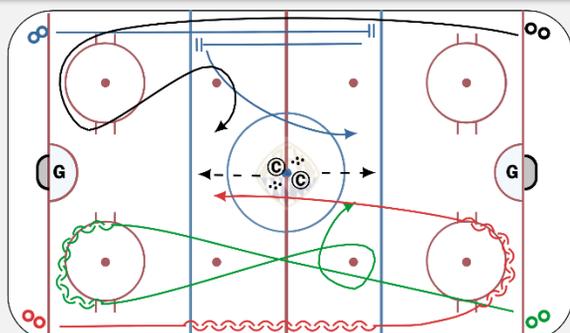
Auf Signal starten jeweils zwei Spieler und absolvieren einen Technikteil in der neutralen Zone. Der Coach legt eine Scheibe in die Mitte → Battle 1 vs. 1 aufs Tor. Nach dem Abschluss jeweils in der anderen Gruppe anstellen.

- Blau: Starten, Stoppen Blickrichtung Eismitte
- Rot: Transitionskate Blickrichtung Eismitte, Übersetzen um zweiten Bullypunkt
- Schwarz: Transitionskate Blickrichtung Eismitte
- Grün: Sidesteps, Antritt, Sidesteps Übersetzen um zweiten Bullypunkt

PUCKBATTLE LINE-DRILL LANG

Ab
U17

Skating, Speed, Agility



Intensivierung

- Komplexität des Laufdrills
- Steigerung der Lauftechnik nach LZSE

Beschreibung

Auf Signal starten jeweils zwei Spieler und absolvieren einen Technikteil über das ganze Eis. Der Coach legt eine Scheibe in die Mitte → Battle 1 vs. 1 aufs Tor. Nach dem Abschluss jeweils in der anderen Gruppe anstellen.

- Blau: Starten, Stoppen Blickrichtung Eismitte
- Rot: vw-rw-vw Drehungen in vollem Lauf
- Schwarz: Bullykreis übersetzen, Cutback zur Mitte
- Grün: Transitionskate Bullykreis, Shortcut um Bullypunkt

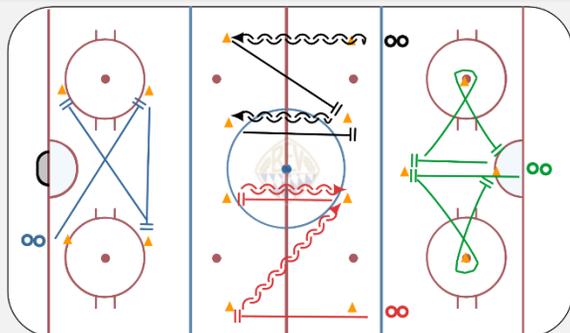
5. BEV – Konditionierung



BOLZEN CONE-DRILLS

Ab
U17

Skating, Speed, Ausdauer



Beschreibung

Unter technischen Vorgaben wird hier je nach Übungsaufbau Antritt, Topspeed, Agility, Schnelligkeitsausdauer, RSA oder die Ausdauer trainiert.

Die Drills basieren auf linearen Laufdistanzen in Kombination mit Start-, Stopp- und Turn-Elementen an Pylonen.

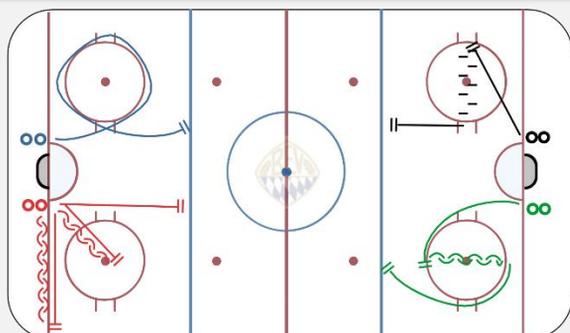
Intensivierung

- Zielsetzung entscheidet über Belastungssteuerung
- Pausengestaltung Speed vs. Cardio

BOLZEN CIRCLE-DRILLS

Ab
U17

Skating, Speed, Ausdauer



Beschreibung

Unter technischen Vorgaben wird hier je nach Übungsaufbau Antritt, Topspeed, Agility, Schnelligkeitsausdauer, RSA oder die Ausdauer trainiert.

Die Drills basieren auf linearen Laufdistanzen in Kombination mit Technikelementen am Bullykreis.

Intensivierung

- Zielsetzung entscheidet über Belastungssteuerung
- Pausengestaltung Speed vs. Cardio

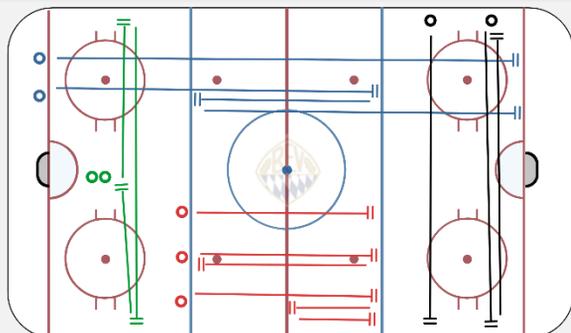
5. BEV – Konditionierung



BOLZEN LINE-DRILLS

Ab
U20

Skating, Speed, Ausdauer



Beschreibung

Unter technischen Vorgaben wird hier je nach Übungsaufbau Antritt, Topspeed, Agility, Schnelligkeitsausdauer, RSA oder die Ausdauer trainiert.

Die Drills basieren auf linearen Laufdistanzen in Kombination mit Start- und Stopp-Elementen.

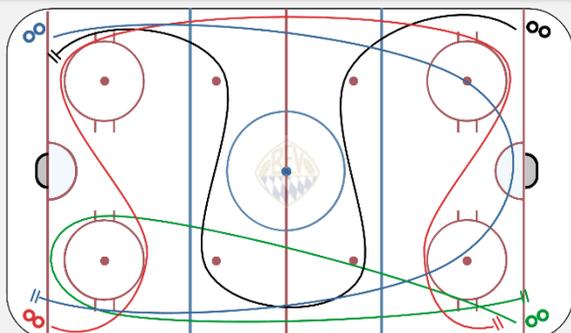
Intensivierung

- Zielsetzung entscheidet über Belastungssteuerung
- Pausengestaltung Speed vs. Cardio

BOLZEN LANGE WEGE-DRILLS

Ab
U20

Skating, Speed, Ausdauer



Beschreibung

Unter technischen Vorgaben wird hier je nach Übungsaufbau Antritt, Topspeed, Agility, Schnelligkeitsausdauer, RSA oder die Ausdauer trainiert.

Die Drills basieren auf langen Laufdistanzen in Kombination weiterer technischer Vorgaben.

Intensivierung

- Zielsetzung entscheidet über Belastungssteuerung
- Pausengestaltung Speed vs. Cardio