

J+S NACHWUCHSTRAINERKURS TEIL 1

THEMA: OFF-ICE

LUKAS HAAG

„Alles was
neben
dem Eis
läuft“

AGENDA

- Einleitung
- Inhalte am Beispiel U17
- Warm-Up – kurze Theorie
- Spielerbeobachtung - Erkenntnisse aus dem Off-Ice
- Off-Ice Mentales Training – ungenütztes Potential?
- Zusammenfassung
- Diskussion

EINLEITUNG

- **Off-Ice – „Alles was neben dem Eis läuft“**
 - Verbesserung Athletik:
 - Speed / Schnelligkeit
 - Kraft
 - Ausdauer
 - Explosivität
 - Agilität / Beweglichkeit
- **Warm-Up**
- **Regeneration**
- **Leistungstests**
- **Mentales Training**
- **Stickhandling**
 - Link: www.usahockey.com/stickhandling

Nachwuchstrainerkurs Teil 1, Juli 2015, Davos

INHALTE AM BEISPIEL U17

- **Trainings sind jeweils aufgeteilt in zwei Gruppen**
 - Gr. 1 Eistraining / Gr. 2 Off-Ice
- **Off-Ice: Warm-Up und Regeneration stehen im Vordergrund**
 - Geleitet werden die Einheiten meistens durch die Physiotherapeuten
 - Können den Spieler wichtige Inputs bzgl. Körperhaltung oder Stretching geben
 - Torhüter absolvieren meistens das Off-Ice mit den Spielern. Ausnahmen möglich
- **Warm-Up**
 - Den Spielern wurde seit der U16 ein Muster-Warm-Up mitgegeben
 - Spieler werden für ein richtiges Warm-Up sensibilisiert
 - Die richtige Durchführung liegt jedoch in der **EIGENVERANTWORTUNG** der Spieler
 - [Video](#)

Nachwuchstrainerkurs Teil 1, Juli 2015, Davos

INHALTE AM BEISPIEL U17

- Laufschiule / Schnelligkeit
- Aktives Rumpfprogramm
 - [Video](#)
- Kein Kraft- oder Sprungtraining
- Leistungstest im Mai / Juni in Magglingen
 - Wiederholungstests im November (auch in den eigenen Vereinen möglich)

Nachwuchstrainerkurs Teil 1, Juli 2015, Davos



WARM-UP

Einfluss auf das

- neuro-muskuläre System
- Herz-Kreislauf-System
- Nervensystem
- Passive Strukturen

WARM-UP

■ Einflüsse auf das

– Neuromuskuläre System:

- Aufgewärmte Muskeln sind dehnbarer / belastbarer / ökonomische Arbeit / Reflex- und Kontraktionsbereitschaft / Sauerstoff / Intra- und Intermuskuläre Koordination

– Herz-Kreislauf-System

- Steigert Pulsfrequenz, Blutdruck, Durchblutung

– Nervensystem

- Informationen werden rascher und präziser verarbeitet / positiver Einfluss auf das Lernen

– Passive Strukturen

- Gelenke werden geschmiert, geringere Reibung in Gelenkflächen / Ernährung Gelenkknorpels / Elastizität Bindegewebe

WARM-UP

■ Methodische Grundsätze

– Allgemeines:

- Den ganzen Körper aufwärmen
- Intensität langsam und kontinuierlich steigern
- Spannen, entspannen, lockern
- Die Gelenke im vollen Umfang mobilisieren
- Sportartspezifisch

– Spezielles

- Einzelne Muskelgruppe durch Dehn- und Lockerungssätze
- Tonisierung
- Reaktions- und Koordinationsübungen
- Bewegungsmuster Sportart

WARM-UP

Ziel:

Physische und psychische Aktivierung
&
Verletzungsprophylaxe

Nachwuchstrainerkurs Teil 1, Juli 2015, Davos

OFF-ICE: SPIELERBEOBACHTUNG

- **Interessante Rückschlüsse aus Spielerbeobachtungen während des Off-Ice Trainings:**
 - **Aussage treffen über Charakter der Spieler:**
 - „Jemand, der neben dem Eis nicht richtig arbeitet, auf den kann man sich mit grosser Wahrscheinlichkeit und auf langer Sicht auch auf dem Eis nicht verlassen“ Beat Lautenschlager, Head Coach U17
 - **Gruppendynamiken erkennen**
 - „Der Umgang untereinander in den Off-Ice Einheiten lässt gute Rückschlüsse auf die Gruppendynamik schliessen. Wer sind die Leader und wie verhalten sich gegenüber den Mitspielern“ Pascal Schaller, Trainer U17
 - „Falsche Leader sind gut neben dem Eis zu erkennen. Sie beeinflussen die Gruppe negativ in ihrer Einstellung“ Beat Lautenschlager
 - **Erkenntnisse aus dem Off-Ice und über den Zustand der physischen Verfassung sind bei gleich starken Spieler selektionsrelevant**

Nachwuchstrainerkurs Teil 1, Juli 2015, Davos

OFF-ICE: MENTALES TRAINING

- Off-Ice Einheiten könnten auch zum Erlernen der Grundtechniken des psychologischen Trainings genutzt werden

- Visualisieren

- Einführung in der U15: Bedeutung Visualisieren, Anwendung

- U17:

- Vorgaben vor dem Schlafen gehen, gute Bilder im Kopf zu erzeugen
 - Play-Book durchgehen

- Übungen zur Aktivierung und/oder Entspannung - Atemregulation

- Optimaler Leistungszustand finden
 - Erlernen von Atemtechniken
 - U17: arbeitet v.a. im Bereich Entspannung

- Selbstgespräche

Nachwuchstrainerkurs Teil 1, Juli 2015, Davos

OFF-ICE: MENTALES TRAINING

Diskussionsbeitrag:

Ist mentales Training überhaupt Teil des Off-Ice?

Nachwuchstrainerkurs Teil 1, Juli 2015, Davos

ZUSAMMENFASSUNG

- Off-Ice Trainings lassen sich mit einem grossen Spektrum an Inhalten füllen.
- Die Trainings sollten sportartenspezifisch gestaltet sein
 - z.B. Starts bei Sprints auf verschiedene Arten (auf Kommando, taktil, visuell)
 - Beanspruchung der hockeyspezifischen wichtigen Muskelgruppen
 - Warm-Up (z.B. gutes Aufwärmen der Hüften)
- Polysportive Bewegung fördern → Spass!
 - z.B. Fussball, Handball, Tennis, Yoga
[\(Hockey Canada's top 6 "off-ice" sports\)](#)
- Aus Off-Ice Trainingseinheiten lassen sich für Trainer wichtige Erkenntnisse ableiten
- Lässt eine effizientere Gestaltung der Gesamttrainingszeit zu
 - On- / Off-Ice
 - Aktivierung, Motivation

Nachwuchstrainerkurs Teil 1, Juli 2015, Davos

ZUSAMMENFASSUNG

- Mit gutem Off-Ice Training machen wir unsere Hockeyspieler zu besseren Athleten!

Nachwuchstrainerkurs Teil 1, Juli 2015, Davos

DISKUSSION

- **Wie gestaltet ihr eure Off-Ice Trainingseinheiten**

- **Welchen Stellenwert gebt ihr dem Warm-Up?**
 - Geführt vom Trainerstaff?
 - Wird genügend sensibilisiert?

- **Nutzt ihr Off-Ice für mentales Training?**

- **Welche Erkenntnisse erhält ihr aus den Leistungen und Verhalten der Spieler im Off-Ice Training?**