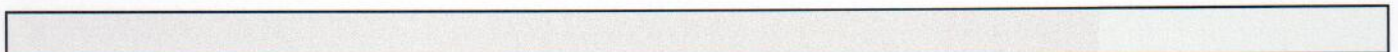


Eishockey

Torhüter Ausbildung

Ausbildungskonzept



Einleitung

Dieses Ausbildungskonzept richtet sich an die Ausbildungsrichtlinien von Swiss Ice Hockey.

Ziel ist es, die Torhüter stufengerecht auszubilden.

Mit diesem Ausbildungskonzept sollte es möglich sein, dass alle Trainer, welche Torhüter ausbilden, auf demselben Wissensstand sind, so dass eine reibungslose und nahtlose Ausbildung aller Stufen gewährleistet ist.

Die Ausbildungsziele sind für jede Altersklasse bzw. Stufen vorgegeben.

Stufengerecht ausbilden heisst auch, Talente erkennen und weiter zu fördern. Bei Torhütern, die die Ausbildungsziele in der jeweiligen Ausbildungsstufe erreicht haben, sind die nächst höheren Ziele anzustreben, ohne die Grundlagen zu vernachlässigen.

Stufengerecht auszubilden heisst aber auch, die Torhüter, die ihre Stufenziele noch nicht erreicht haben, weiter auszubilden und zu fördern.

Grundsatz:

Fördern durch fordern.

Bambini

Auf der Stufe Bambini wird kein Torhütertraining im eigentlichen Sinn durchgeführt. Es sollte so sein, dass jeder Spieler, der Lust hat, mal ins Tor zu stehen, eine Torhüter – Ausrüstung anzieht um sich darin zu bewegen. Dabei ist es wichtig, dass sich die Bambini Torhüter nicht nur im Tor „aufhalten“, sondern auch in der Ausrüstung die Laufübungen (Powerskating) der Spieler mitmachen.

Stufe	Elemente	Zielsetzungen	EAG
Bambini	Torhüter sein	Wer möchte mal Torhüter sein	-
	Grundpositionen	Erfahrungen mit der Torhüterausrüstung	-
	Schlittschuhfahren	Erfahrungen mit der Torhüterausrüstung	-
	Grundabwehren	----	-
	Stockhandling	----	-
	Spielverhalten	----	-
	Taktik	----	-
	Verhalten und Einstellung	----	-

"E" => Erwerben und Festigen

"A" => Anwenden und Variieren

"G" => Gestalten und Ergänzen

Piccolo

Auf der Stufe Piccolo wird dann erstmals nach Anweisungen die Grundposition und das Torhüter spezifische Schlittschuhlaufen und Verschieben geübt. Grundabwehren aus dem Stand heraus wird eingeführt.

Stufe	Elemente	Zielsetzungen	EAG
Piccolo	Grundpositionen	Grundposition erfahren	E
	Schlittschuhfahren	Spez. TH-Schlittschuhfahren erfahren	E
	Grundabwehren	Abwehrtechniken erlernen	E
	Stockhandling	----	-
	Spielverhalten	----	-
	Taktik	----	-
	Verhalten und Einstellung	Einführen	E

"E" => Erwerben und Festigen

"A" => Anwenden und Variieren

"G" => Gestalten und Ergänzen

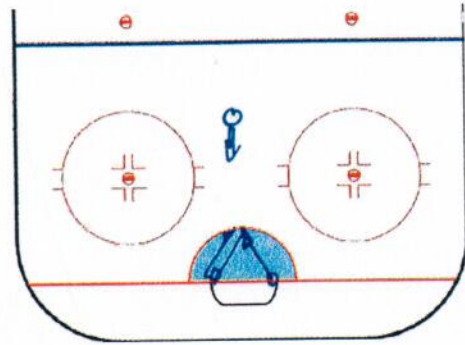
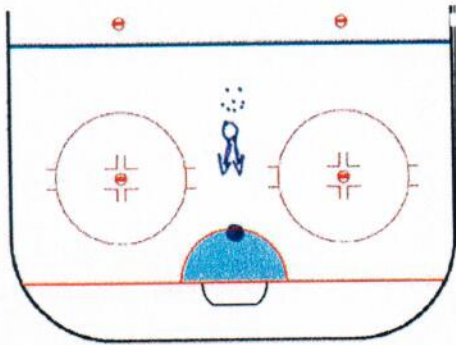
Die Grundposition wird eingeführt und gefestigt. Die Grundposition ist mitunter das wichtigste Grundelement, das beim Torhüterspiel gefestigt werden muss. Hieraus entstehen alle weiteren Elemente wie Abwehren, Verschiebungen etc. Das Torhüterspezifische Schlittschuhlaufen bzw. Verschieben wird eingeführt. Die ersten Grundabwehren werden eingeführt. Nachfolgend wird gezeigt, wie das Grundabwehrverhalten geübt und trainiert werden kann. Selbstverständlich werden die Übungen den Fähigkeiten des Torhüters entsprechend angepasst.



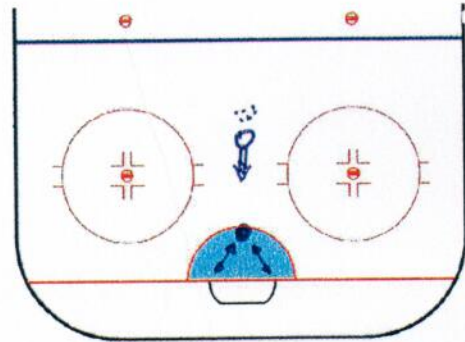
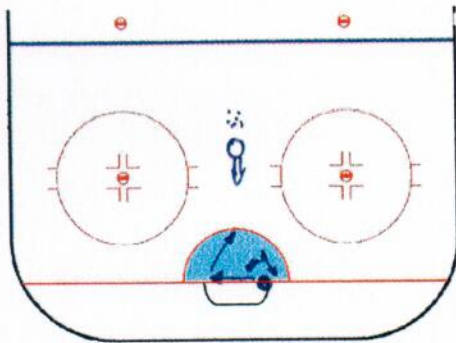


Übungsbeispiele für Grundabwehren Stufe Piccolo

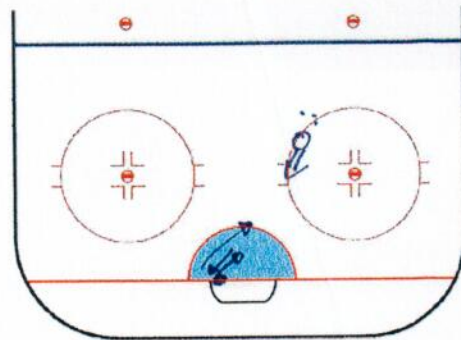
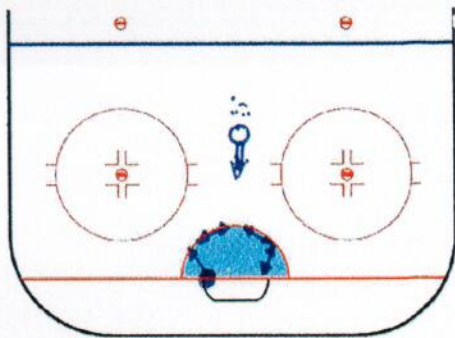
Die Übungen sollen sehr einfach gestaltet werden und grundsätzlich nur mit einem Shooter, da sich der Piccolo Torhüter nur auf die Scheibe konzentrieren soll. Nach und nach soll bei fortgeschrittenen Piccolo Torhütern die Schwierigkeit mit vorangehenden Verschiebungen erweitert werden. Später können Übungen mit zweiter Scheibe integriert werden. Untenstehend sind Übungsbeispiele:



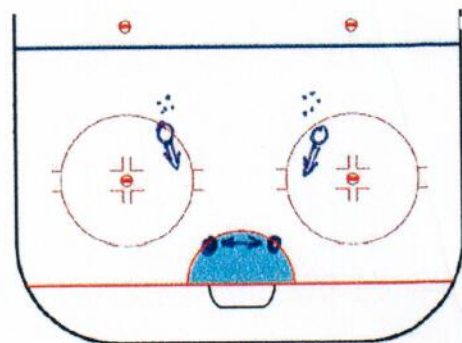
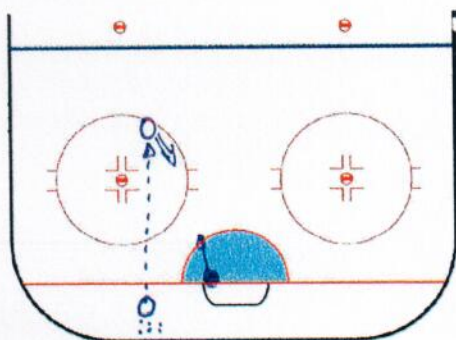
Übungen mit Vorangehenden Verschiebungen:



Übungen mit Vorangehenden, kombinierten Verschiebungen:



Übungen mit zweiter Scheibe:



Moskito

Auf der Stufe Moskito werden die Elemente Grundposition, Torhüter spezifische Schlittschuhlaufen und Verschieben sowie die Grundabwehren erweitert erlernt. Zudem kommt das Stockhandling dazu. Kleine Passübungen und Schiessen wird eingeführt. Zudem kommt das Torhüterdenken, Verhalten und Einstellung dazu.

Stufe	Elemente	Zielsetzungen	EAG
Moskito	Grundpositionen	Erweitern	A
	Schlittschuhfahren	Erweitern	A
	Grundabwehren	Erweitern	A
	Stockhandling	Einführen	E
	Spielverhalten	----	-
	Taktik	----	-
	Verhalten und Einstellung	Einführen	E

"E" => Erwerben und Festigen

"A" => Anwenden und Variieren

"G" => Gestalten und Ergänzen

Reboundverhalten => lernen der Scheibe zu folgen. Kopf drehen, Blick zur Scheibe.

Die Grundposition wird weiter geübt und trainiert. Jetzt muss der Torhüter nach einer Verschiebung die Grundposition schnell wieder finden und zudem die Pucklinie halten können. Die Grundpositionen werden weiter gefördert mit Verschiebungselementen.

Das Schlittschuhlaufen sollte weiter in Form von Powerskating trainiert und geübt werden. Das Torhüterspezifische Schlittschuhlaufen wird weiter gefördert. Nun sollten auch zusammenhängende, wechselnde Verschiebungsformen aneinander gereiht werden. Das Tempo ist noch nicht entscheidend, wichtig ist auf Sauberkeit zu achten.

Die Grundabwehren werden weiter geübt und trainiert. Dazu kommen nun Passfolgen. Der Torhüter muss lernen, mit seiner Grundposition der Scheibe zu folgen, die Pucklinie zu halten und stets auf einen Schuss bereit zu sein.

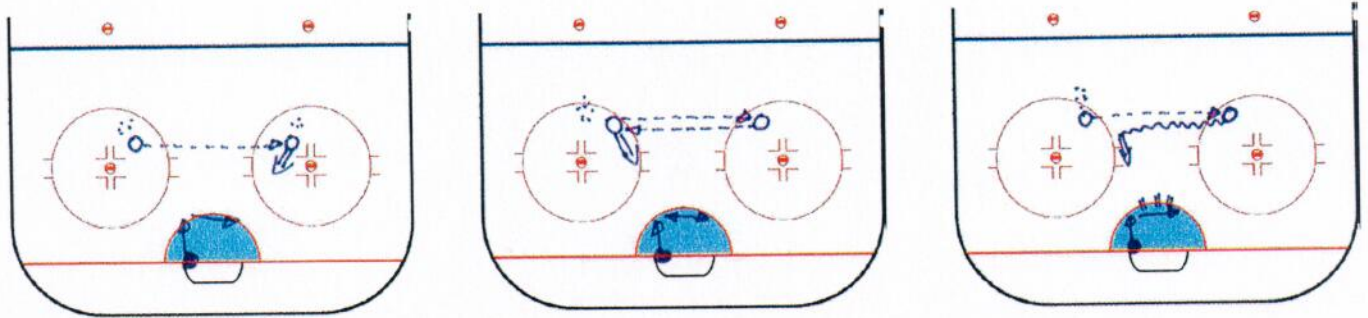
Der Torhüter muss lernen, mit dem Stock richtig zu arbeiten. Jetzt wird der Stock nicht mehr nur zum Abwehren benötigt, jetzt lernt der Torhüter die Scheibe zu stoppen und mit dem Stock einen Pass zu spielen. Dies wird auf der Stufe Moskito lediglich eingeführt. Selbstverständlich gilt auch hier, den Fähigkeiten des Torhüters entsprechend fordern und fördern.

Fortgeschrittene Piccolo / Moskito:

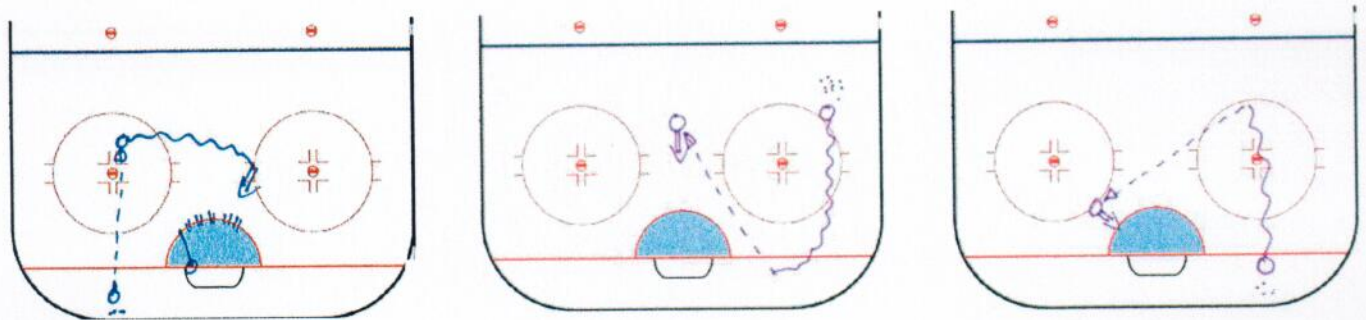
- Beim Start in die Eissaison werden Grundübungen (koordinatives und spezifisches Schlittschuhlaufen) eingeführt.
- Diese sollen die Goalies während der Saison eigenständig ausführen können -> Förderung der Eigenverantwortung und Selbstdisziplin.
- Die Grundübungen brauchen wenig Eisfläche (mit oder ohne Tor) und können nach Belieben ins Training eingebaut werden.
- Bei den Abschluss-Übungen ist darauf zu achten, dass der Goalie mindestens 1 bis 2 Verschiebungen vor der Abwehr auszuführen hat.

Übungsbeispiele Stufe Moskito

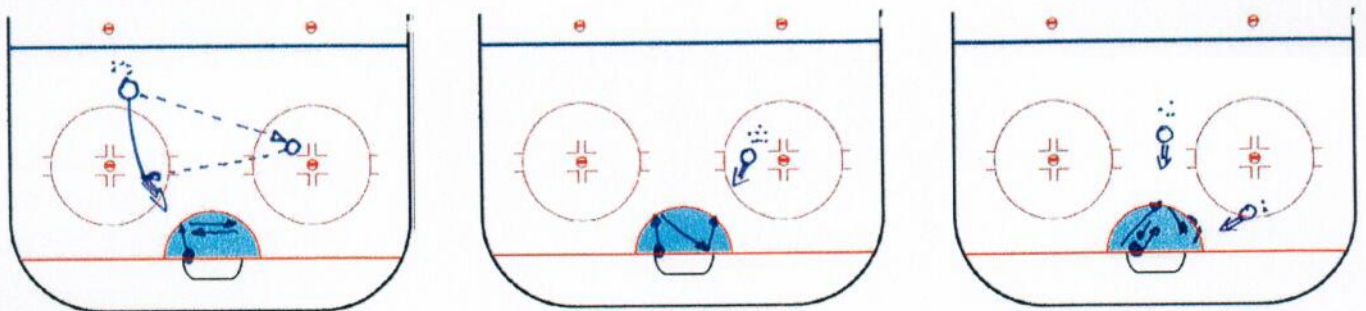
Auf der Stufe Moskito werden nun Passfolgen mit Verschiebungen geübt und trainiert. Dabei gilt zu beachten, dass die Übungen sauber gemacht werden. Das Tempo der Shooter ist den Fähigkeiten des Torhüters anzupassen. Bei Moskito Torhütern gilt grundsätzlich: Sauberkeit ist wichtiger als das Tempo. Untenstehend sind Übungsbeispiele:



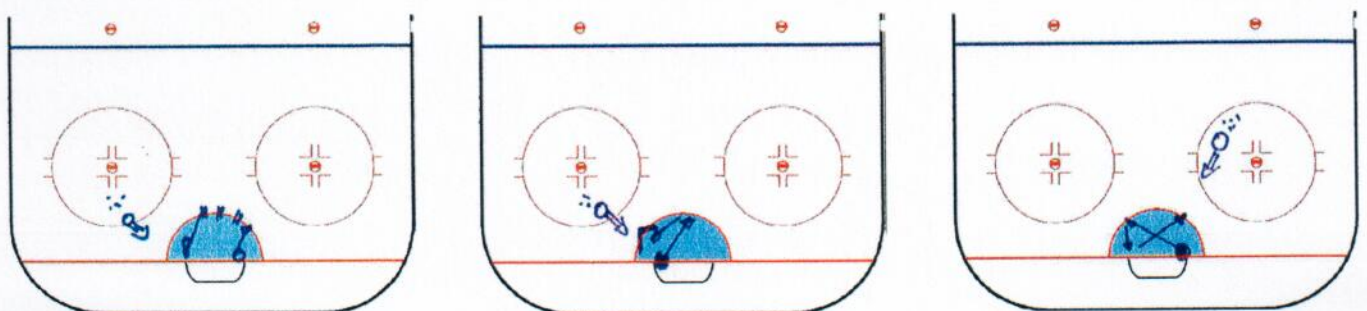
Einfache Verschiebungsübungen. Wichtig => Sauber und kompakt Verschieben.



Übungen mit vorgängigen Verschiebungen



Verschiebungen sind wichtiger Bestandteil des Moskito Torhüters



Mini Novizen

Auf der Stufe Mini Novizen müssen die Elemente Grundposition, Torhüter spezifische Schlittschuhlaufen und Verschieben sowie die Grundabwehren sitzen. Diese werden nun perfektioniert. Es kommt der individuelle Stil dazu. Schiessen und Stickhandling im Allgemeinen wird nun verbessert. Optimal ist auch ein Training in einem Schusstrainingsraum.

Stufe	Elemente	Zielsetzungen	EAG
Mini Novizen	Grundpositionen	Perfektionieren und Individualisieren	G
	Schlittschuhfahren	Perfektionieren und Individualisieren	G
	Grundabwehren	Perfektionieren und Individualisieren	G
	Stockhandling	Erweitern	A
	Spielverhalten	Einführen	E
	Taktik	Einführen	E
	Verhalten und Einstellung	Erweitern	A

"E" => Erwerben und Festigen

"A" => Anwenden und Variieren

"G" => Gestalten und Ergänzen

Reboundverhalten => Der Scheibe zu folgen, Rotation aus dem Rumpf, Schulter „drücken“.

Da die Grundposition ein wichtiges Element ist, wird diese weiter geübt und trainiert. Der Torhüter muss nun in der Lage sein, nach schnellen Verschiebungen ohne lange zu überlegen, an der „neuen“ Position die richtige und kompakte Grundposition wieder zu erlangen. Die Verschiedenen Grundpositionen müssen automatisiert werden.

Das Schlittschuhlaufen sollte weiter in Form von Powerskating trainiert und geübt werden. Das Torhüterspezifische Schlittschuhlaufen wird weiter gefördert. Es sollten nun auch zusammenhängende, wechselnde Verschiebungsformen mit erhöhtem Tempo möglich sein um trotzdem kompakt zu bleiben.

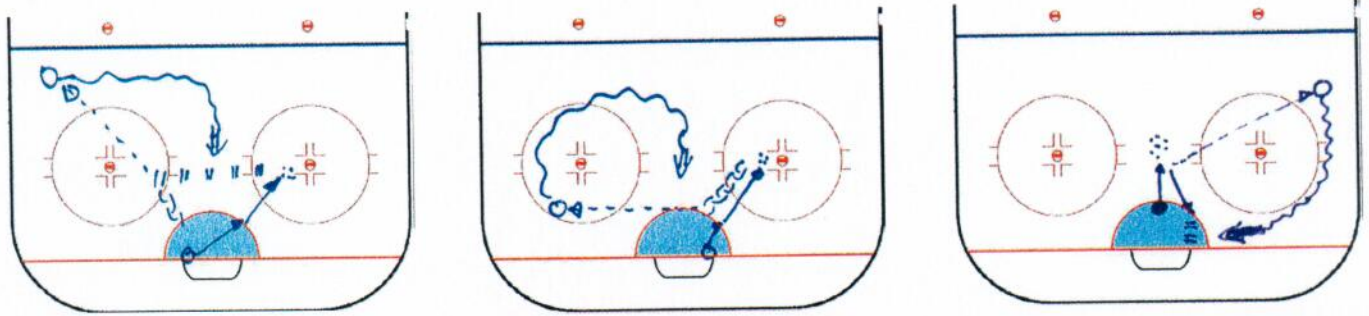
Die Grundabwehren werden weiter geübt und trainiert. Jetzt muss der Torhüter in der Lage sein, nach einer Abwehr, Abpraller, Ablenker usw. sofort wieder für eine weitere Abwehr bereit zu sein. Der Torhüter muss die Unterschiede erkennen von einem Linksschützen zu einem Rechtsschützen.

Der Torhüter muss nun in der Lage sein, mit dem Stock die Scheibe kontrolliert abzuwehren, eine Scheibe mit dem Stock zu stoppen, einen Pass zu spielen, der beim Mitspieler ankommt.

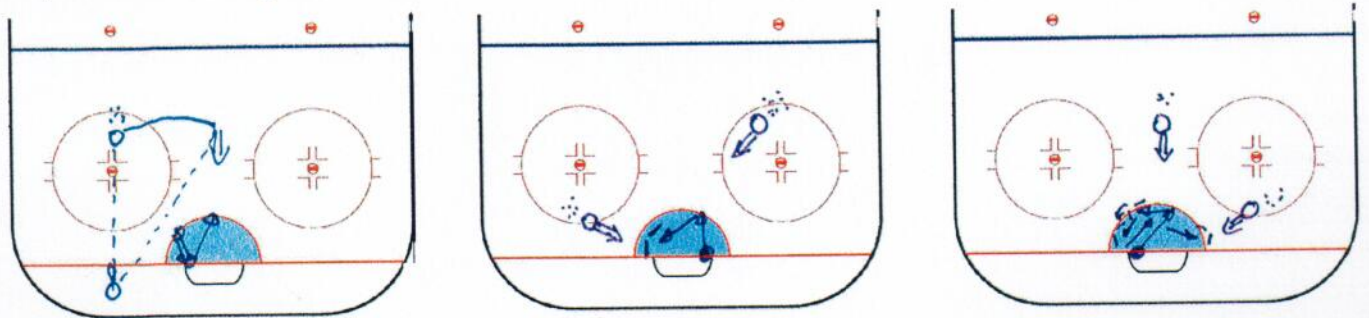
Der Torhüter muss nun auch erkennen, wann es sinnvoll ist, die Scheibe hinter dem Tor zu stoppen, zu spielen. Diese Elemente werden nun geübt und trainiert. Dabei ist zu achten, dass dies sicher und sauber trainiert wird. Es ist eine Kombination zwischen Tempo und Sauberkeit. Der Torhüter muss weiter auch erkennen, wann er das Tor verlassen kann um die Scheibe zu spielen, blockieren etc.

Übungsbeispiele Stufe Mini Novizen

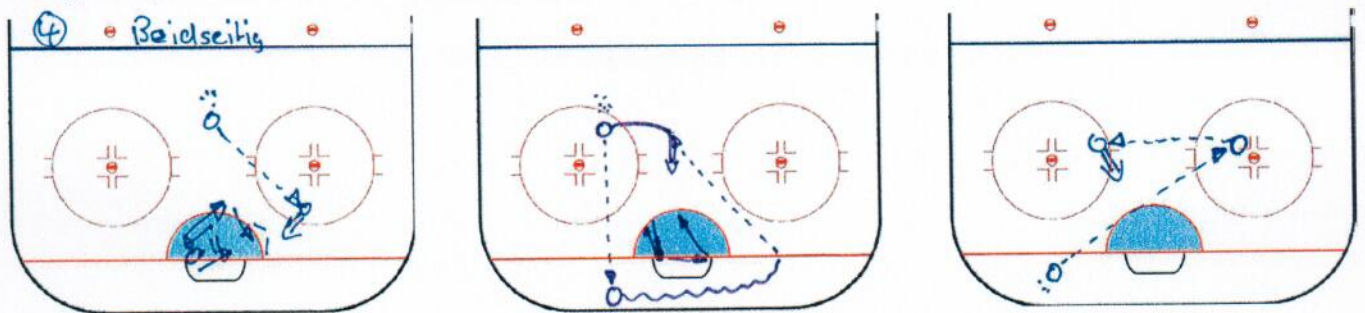
Auf der Stufe der Mini Novizen werden zwingend Übungen mit Scheibeführung eingebaut. Der Mini Goalie muss in der Lage sein, eine Scheibe mit dem Stock anzunehmen und anschliessend einen kontrollierten Pass zu spielen. Auch werden Übungen eingebaut, die etwas komplexer sind (mehrere Spieler, schnellere Nachschüsse, mehrere Scheiben etc.) Untenstehend sind Übungsbeispiele:



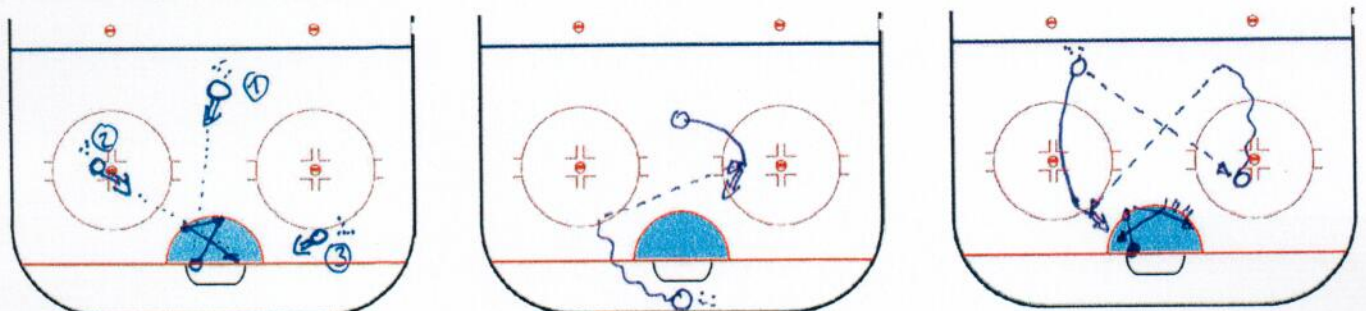
Schnelle Passfolgen, schnelle Nachschüsse, so dass der Torhüter gezwungen wird, schnelle, saubere und kompakte Verschiebungen zu machen



Wichtig, das Spiel hinter dem Tor mit Orientierung.



Schnelle, kompakte Verschiebungen



Novizen

Auf der Stufe Novizen sind nun taktische Elemente wichtig. Erkennen können, wann eine Scheibe blockiert werden muss, wann er einen Pass spielen muss oder kann etc.

Stufe	Elemente	Zielsetzungen	EAG
Novizen	Grundpositionen	Perfektionieren und Individualisieren	G
	Schlittschuhfahren	Perfektionieren und Individualisieren	G
	Grundabwehren	Perfektionieren und Individualisieren	G
	Stockhandling	Perfektionieren und Individualisieren	G
	Spielverhalten	Erweitern	A
	Taktik	Erweitern	A
	Verhalten und Einstellung	Perfektionieren und Individualisieren	G

"E" => Erwerben und Festigen

"A" => Anwenden und Variieren

"G" => Gestalten und Ergänzen

Die Grundposition muss jetzt „sitzen“. Die Grundposition wird auch individualisiert. Die Grundposition muss automatisiert sein.

Das Training für Schlittschuhlaufen hört eigentlich nie auf und wird auch auf der Stufe Novizen weiter intensiv trainiert und geübt.

Die Grundabwehren werden mit komplexen, schnellen Abwehren wie Powerslides etc. kombiniert. Jetzt muss der Torhüter in der Lage sein, nach einer Abwehr, Abpraller, Ablenker usw. sofort wieder für eine weitere Abwehr bereit zu sein.

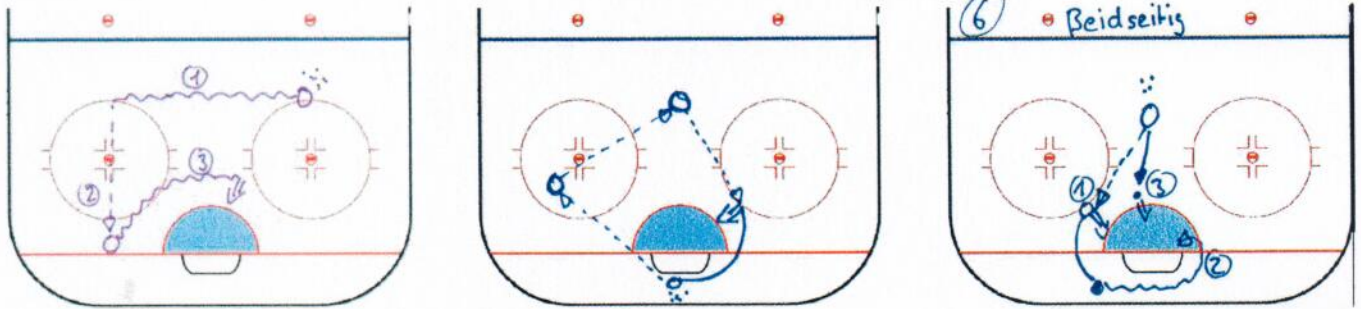
Der Torhüter muss nun in der Lage sein, mit dem Stock einen Pass zu spielen, so dass ein Angriff gestartet werden kann.

Der Torhüter gehört nun zum taktischen Spiel des Trainers, d.h. er muss z.B. erkennen, wann die Mannschaft stark unter Druck ist, die Scheibe blockiert werden sollte. In Unterzahl / Überzahl die Scheibe aus dem Drittel spielen kann / muss.

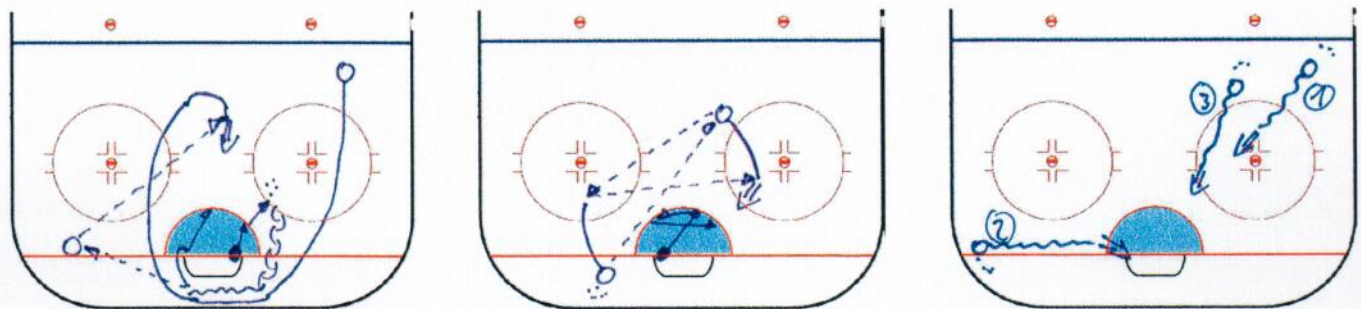
Übungsbeispiele Stufe Novizen

Auf der Stufe Novizen werden gezielt schnelle und komplexe Spielsituationen trainiert. Das Novizen Goalietraining ist ein sehr individuelles Training, ohne die Grundsätze zu vernachlässigen.

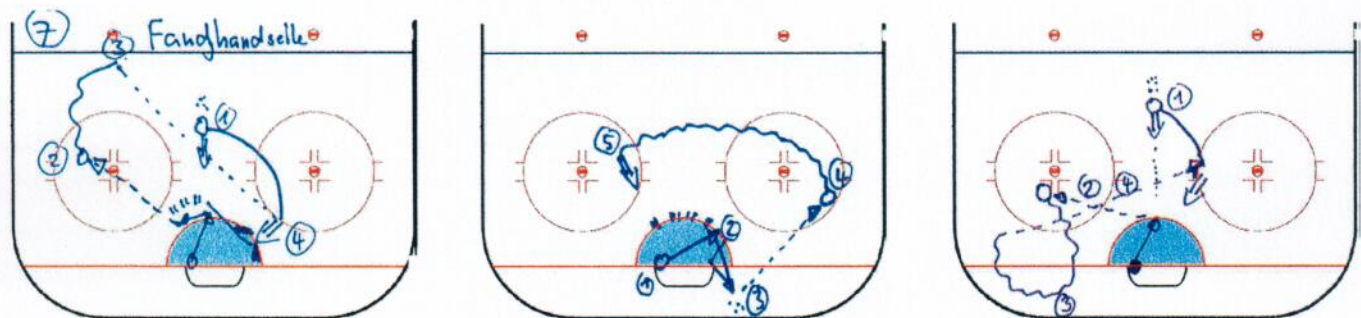
Untenstehend sind Übungsbeispiele:



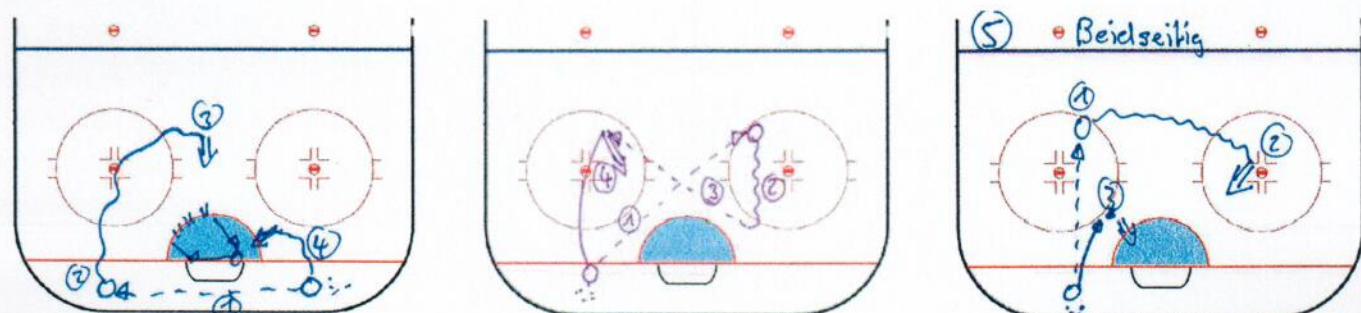
Übungen mit schnellen Passfolgen und schnellen kompakten Verschiebungen.



Übungen mit schnellen Passfolgen und schnellen kompakten Verschiebungen.



Übungen mit schnellen Passfolgen und schnellen kompakten Verschiebungen.



Juniororen

Auf der Stufe Juniororen müssen alle Elemente nun Vorhanden sein. Es geht nun darum, alle Elemente zusammen zu setzen und entsprechend zu automatisieren.

Stufe	Elemente	Zielsetzungen	EAG
Juniororen Elite / Aktive	Grundpositionen	Perfektionieren und Individualisieren	G
	Schlittschuhfahren	Perfektionieren und Individualisieren	G
	Grundabwehren	Perfektionieren und Individualisieren	G
	Stockhandling	Perfektionieren und Individualisieren	G
	Spielverhalten	Perfektionieren und Individualisieren	G
	Taktik	Perfektionieren und Individualisieren	G
	Verhalten und Einstellung	Perfektionieren und Individualisieren	G

"E" => Erwerben und Festigen

"A" => Anwenden und Variieren

"G" => Gestalten und Ergänzen

Bei einem Juniororen Torhüter geht es vor allem darum, ihn in die Aktiv Liga vorzubereiten. Er muss imstande sein, alle Elemente der unteren Stufen (Piccolo – Novizen) zusammenhängend und „automatisiert“ auszuüben.