



EHC KLOSTERSEE U7 TRAININGSKONZEPT

AUFBAU

KIDS ON ICE
SPIEL+SPASS



DER WEG ZUM EISHOCKEY BEIM EHC KLOSTERSEE

- Es sind bei Neustart keine Vorkenntnisse erforderlich
- Der optimale Einstieg ist zwischen drei und sieben Jahren
- Alle Gruppen werden durch erfahrene Trainer und Helfer betreut
- Die Teilnahme ist kostenlos

Mitzubringen sind:

- Handschuhe und wasserfeste Kleidung
- Helm mit Gitter und Schlittschuhe*
*können ausgeliehen werden (solange Vorrat vorhanden)

JEDEN FREITAG 14:40-15:20 UND SONNTAG 8:45-9:30



Eingang

U7

- komplette Ausrüstung*
- INHALTE:
 - komplette Laufschiule
 - Stocktechnik
 - Spiele

* Es steht Leihhausrüstung zur Verfügung

ÜBERGANG

- mit Schläger
- INHALTE:
 - Bögen laufen, Bremsen, Kantearbeit
 - Laufen mit Scheibe
 - Spiele

SPIEL&SPASS 2

- Laufen ohne Hilfsmittel
- INHALTE:
 - sicher Laufen lernen
 - Lauf- und Fangspiele

SPIEL&SPASS 1

- Laufen mit Hilfsmittel
- INHALTE:
 - Erste Schritte
 - Aufstehen lernen

Weitere Informationen gibt es vor Ort am Infostand während den Trainingszeiten oder schreibt eine E-Mail an:
spielundspass@ehc-klostersee.de

TRAININGSZEITEN

Mittwoch	14:30-15:20
Freitag	14:40-15:30
Sonntag	8:45-9:30

TRAININGSAUFBAU

Der Trainingsaufbau verändert sich über die Saison wenig. Daher gibt es eine klare Basisrichtlinie und wird je nach Anzahl der Kinder und Leistungsstand angepasst.

Schlittschuhlaufen ist die Basis und der Fokus in diesem Alterbereich. Dazu die vielen „neuen“ mit viel Spaß und einer positiven Kommunikation zu „fangen“.

Je nach Anwesenheit in mindestens 2 besser 3 Gruppen arbeiten, damit jeder abgeholt wird. Übungen nach Können anpassen. In diesem Bereich nicht starr nach Plan arbeiten, sondern individuell auf die Situation reagieren.

1. SPIEL - 5 MINUTEN

- Star Wars
- Kegeln
- Tennisbälle einsammeln
- Einfrieren und Befreien
- Abwerfen mit Bällen

2. LAUFTECHNIK - 15 MINUTEN

Im Stand:

- Tiefe Hocke Hinknien/Aufstehen mit/ohne Schläger, über den Stock steigen, verschiedene Varianten, Eiskratzen, IK/AK wechseln

In Bewegung:

- Über den Schläger gehen/springen
- Tiefe Hocke, Einbeinig gleiten mit C-Abstoß, Skifahren/Wedeln, Bremsen einbeinig, auf einem Knie, auf beiden Knien rutschen, einbeinig gleiten, Eierlauf, Einführung RW Lauf

Parcours

In kleinen Parcours die Grundtechnik (Zwei Beine, Knie und Fußgelenkbeugung, Schlägerhaltung, Körperhaltung) erlernen

3. ARBEITEN MIT SCHEIBE - 15 MINUTEN

Im Stand:

- Schläger und Handhaltung korrigieren, Bewegungsumfang vorne/seitl. Steigern, Flexibilität im Handgelenk verbessern, Passen

In Bewegung

- Kleine Parcours, wenn möglich mit Abschluß auf kleine Tore
- Auch mit Ringen und Tennisbällen arbeiten

4. SPIEL 2:2/3:3/4:4 - 10 MINUTEN

- Auch mit Ringen, Bällen arbeiten
- Immer auf genügend Bewegung aller Beteiligten achten