"JEMAND,
DER NIE FEHLER GEMACHT HAT,
HAT NIE ETWAS NEUES VERSUCHT"

Albert Einstein

SRACHE UND AUSDRÜCKE

Hockeylexikon

- Die Originaldatei = Siehe Excelfile

	A	B	C	D	E
1	**Kategorie**	**ENGLISCH**	**STUFE: bekannt bis Ende …** Filtern	**Deutsch**	**Erklärung** **Die Altersangabe bezieht sich auf den englischen Ausdruck, welcher ein Trainer den Kids beibringt.**
2	Taktik	Overload	Novizen	Überzahl/Doppeldeckung	Eine personelle Überzahl schaffen in einer begrenzten räumlichen Spielsituation Beispiel: PP bei Scheibenverlust NZ: mit Puck die Korridore doppelte besetzen
3	Taktik	Strech (man)	Mini	Spiel lang/weit machen	Ein Flügel geht hoch und zieht den gegnerischen Block auseinander
4	Taktik	Chip	Mini	"Kurzpass"	Mit einem "einfachen" Bandenpass die nächste Zone gewinnen (Puck vorlegen)
5	Taktik	Breakout	Mini	Auslösung	kontrollierter Aufbau aus der DZ heraus
6	Taktik	Dump	Mini	einschiessen des Pucks in die OZ	Pass hinter die gegnerischen Verteidiger tief in die OZ (hinter die Grundlinie) -> auch als geschickter Pass via Grundlinienbande
7	Taktik	penalty killing	Mini	Unterzahlspiel	kanadische Begriff für Boxplay
8	Taktik	boxplay	Mini	Unterzahlspiel	
9	Taktik	Collaps	Junioren	ins"Haus"	Grosse Spielerpräsenz im Haus (def. Slot)
10	Taktik	Inside -out	Mini	Vom Guten zum "schlechten" Eis	Den Gegner von Innen nach aussen abdrängen, angreifen
11	Taktik	close the gap	Mini	Aufschliessen	Der Abstand zum Gegner (zum Spiel) verringern. -> Zum Spiel aufschliessen
12	Taktik	trap	Novizen	Falle/Steuern	Analog hohem (spätem) 1:2:2: Scheibendruck ab Bullypunkt mit Ziel des Scheibengewinns in der NZ und Transition
13	Taktik	steering	Novizen	Steuern	Gegner bewusst in die gewünschte Richtung abdrängen System: 1:2:2: vorderster Stürmer steuert
14	Taktik	Screening	Mini	Maske	Verhalten vor dem Tor (Sicht des Torhüters nehmen)
15	Taktik	umbrella	Novizen	Schirm	PP-Variante mit 3 halbkreisartig aufgestellten, schussbereiten Spielern
16	Taktik	Stand up	Novizen	Aufstehen	Beispiel: die blaue Linie halten. Distanz kontrollieren -> mutig nicht zu früh zurück -> mit Unterstützung eines Mitspielers den Gegner in Scheibenbesitz im Winkel attackieren -> Körperspiel
17	Taktik	Trailer	Novizen	Anhänger (Hängender Angreifer)	3 oder 4 Angreifer im hohen Slot "Die Gefahr ist noch nicht aktuell aber sie kommt"

UNTERRICHTSKOMPETENZ

Der Unterricht macht den Unterschied

- *Not practice make perfect, perfect practice make perfect!*

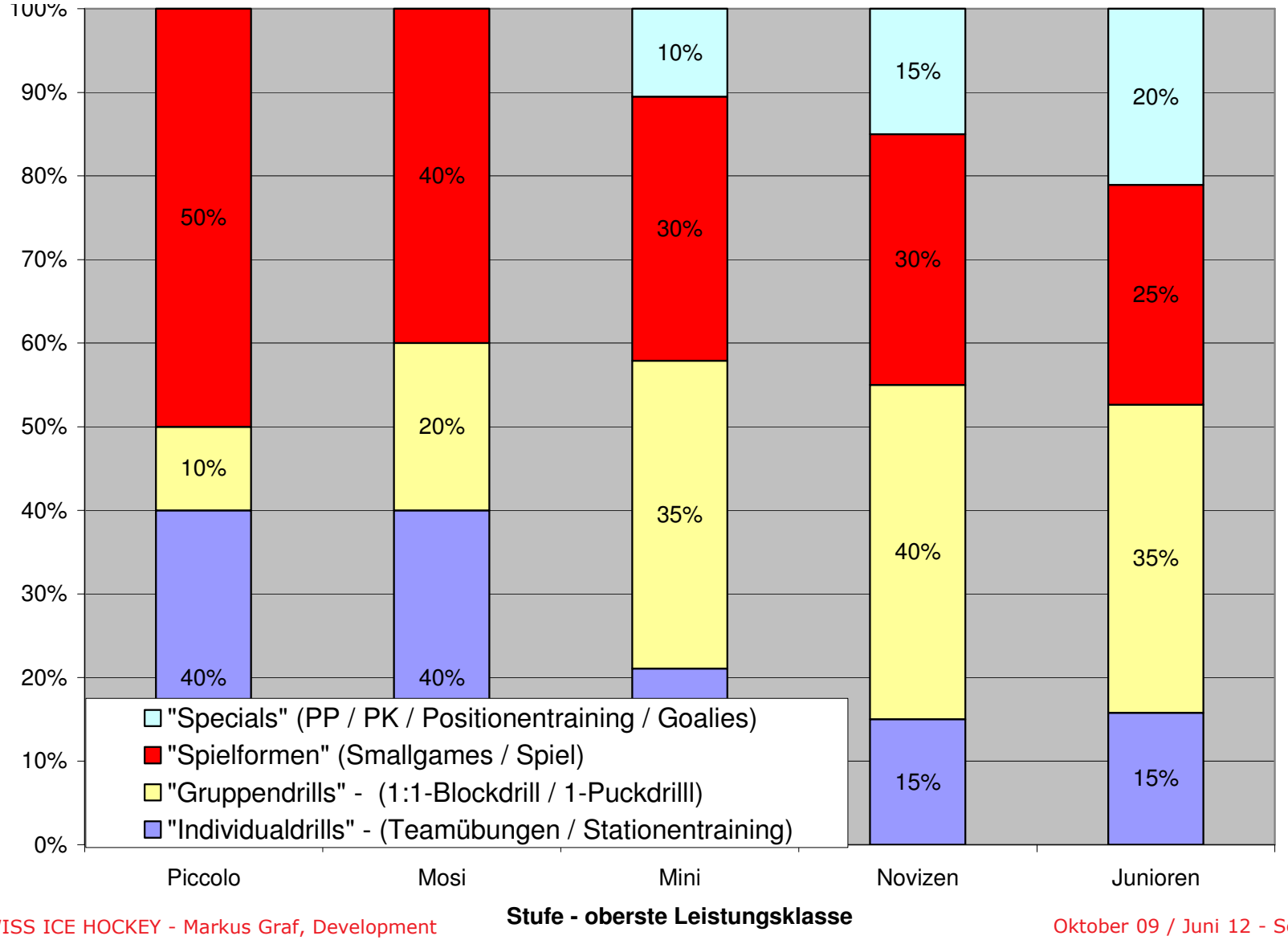
  Nicht Training macht den perfekten Spieler, perfektes Training macht den Spieler perfekt
- Die Formel für erfolgreichen Unterricht

  5 x 10 x 100 x 1000

  - 5 methodische Aufbauschritte zur erfolgreichen Umsetzung
  - 10 Lernschritte für perfektes, ganzheitliches Lehren
  - 100 Wiederholungen zum Erweben der Fertigkeit (Drill)
  - 1000 Wiederholungen zur Excellenz !
- Ob es dem Trainer gelingt, Spieler zu entwickeln entscheidet er mit ...
  - mit dem richtigen Konzept
  - seiner Beharrlichkeit
  - seiner Leidenschaft
- Den Sieg holt sich der Trainer im Training!
- Das Spiel ist nur die Kontrolle der Lernfortschritte!

ORGANISATIONSFORMEN

Zeitliche Gewichtung im Training



UNTERRICHTSKOMPETENZ

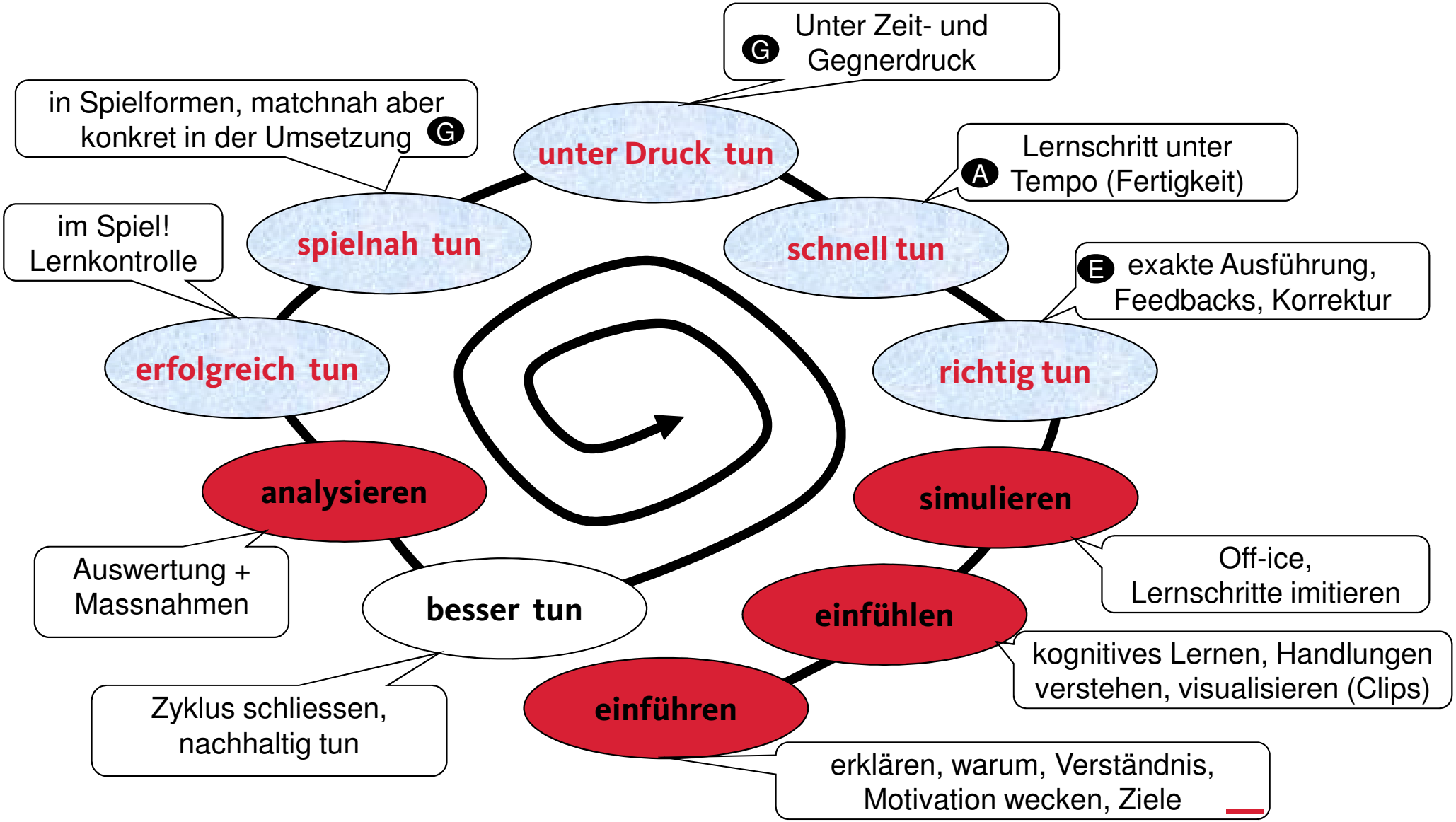
Lernprozesse aufbauen und steuern

- 10-Schritte zum Lernerfolg

einführen		Einsichten wecken, Motivation + Interesse
einfühlen		kognitives Lernen, durch Vorstellung Handlungen erleben
simulieren		Off-ice: Lernschritte imitieren
exakt	tun	exakte Ausführung, Korrektur, Lernschritt erleben
schnell	tun	Lernschritt unter Tempo (Fertigkeit)
unter Druck	tun	unter Gegnerdruck
spielnah	tun	in Spielformen, matchnah aber konkret in der Umsetzung
erfolgreich	tun	Im "Spiel" – Lernschritt, respektive Erfolg prüfen
analysieren		Auswertung und Massnahmen (eigenständig / interaktiv)
besser	tun	Zyklus schliessen, der nächste Schritt zum Erfolg

TRAINERTIPP "METHODIK"

10-Schritte zum Lernerfolg



ABSCHLUSSVERHALTEN

Methodisches Konzept (Schritt 1)

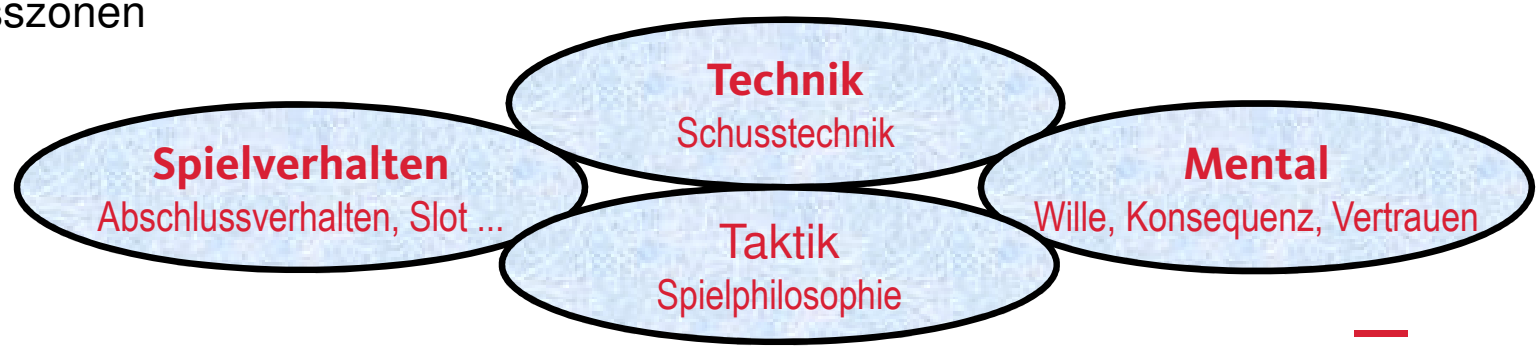
- Einführen
  - Wir wollen unsere Abschlusseffizienz steigern
    Effizienz steigern = mehr Tore aus Anzahl Versuchen:
    Statistik 2007: A-Nat / U20 / U18

R	Team	GP	GF	SSG	SOG	SG%
1	CAN	9	41	250	291	**14.09**
2	LAT	6	20	125	145	**13.79**
3	RUS	9	43	274	317	**13.56**
4	SVK	7	25	164	189	**13.23**
5	USA	7	28	186	214	**13.08**
6	BLR	6	19	128	147	**12.93**
6	DEN	6	15	101	116	**12.93**
8	SWE	9	38	257	295	**12.88**
9	CZE	7	23	176	199	**11.56**
10	GER	6	16	138	154	**10.39**
11	FIN	9	29	252	281	**10.32**
12	NOR	6	17	154	171	**9.94**
13	AUT	6	16	153	169	**9.47**
14	SUI	7	12	126	138	**8.70**
15	UKR	6	11	130	141	**7.80**
16	ITA	6	8	96	104	**7.69**

R	Team	GP	GF	SSG	SOG	SG%
1	RUS	6	26	190	216	**12.04**
2	CAN	6	20	155	175	**11.43**
3	BLR	6	10	93	103	**9.71**
4	SWE	7	19	178	197	**9.64**
5	USA	7	22	209	231	**9.52**
6	FIN	6	18	173	191	**9.42**
7	GER	6	12	120	132	**9.09**
8	CZE	6	17	172	189	**8.99**
9	SVK	6	16	168	184	**8.70**
10	SUI	6	13	148	161	**8.07**

R	Team	Spiele GP	Tore GF	gehiten SSG	Schüsse SOG	Tore in % SG%
1	CAN	6	30	176	206	**14.56**
2	RUS	7	31	205	236	**13.14**
3	USA	7	38	291	329	**11.55**
4	SVK	6	15	131	146	**10.27**
5	SWE	6	22	206	228	**9.65**
6	SUI	6	15	151	166	**9.04**
7	GER	6	17	187	204	**8.33**
8	CZE	6	16	184	200	**8.00**
9	LAT	6	10	122	132	**7.58**
10	FIN	6	16	207	223	**7.17**

  - Motto: "SCORE TO WIN" !
  - 4 Einflusszonen



ABSCHLUSSVERHALTEN

methodisches Konzept (Schritt 2)

- Einfühlen
  - Motivationsclip
  - Theorie: Keypoints (siehe Folgeseite)
  - Visualisieren (2 Min Übung mit geschlossenen Augen)
    - Dein bester Netdrive (ohne Scheibe)
    - Dein bester Nachschuss
    - Ich bin wendig, löse mich geschickt vom Gegner und suche im richtigen Moment (Timing) meinen Platz im Slot
    - mein perfekter Torschuss: überraschend, hart, explosiv, kraftvoll, entschlossen, überzeugt
  - Commitments
    - Teambereitschaft
    - Mentale Identifikation
    - Einsichten wecken, Ziele setzen
  - Wertschätzung
    - Jeder Schuss sind 2 Chancen (1 Schuss + 1 Nachschuss)
    - Ich glaube an mich. Ich kenne die Anzahl Schüsse für ein Tor
    - Ich schätze jede Scheibe die aufs Tor geht, bin bereit den Abpraller zu übernehmen
    - Ich lobe meine Partner für den Willen zum Schuss

ABSCHLUSSVERHALTEN

Elemente / Keypoints

Technik
Schusstechnik

-> Schussarten / Backhand / Rebound / Ablenker / Direktschuss / Finten

>> Körperspannung, Blick zum Tor, Speed halten, schnell, überraschend

Ziele: Top-corner, flach für Rebound, 5-Hole

Spielverhalten
Abschlussverhalten, Slot ...

-> Nachsetzen / Screens (Maske) / Slotverhalten / Netdrive (Zug aufs Tor) / Schuss mit 2 Chancen (Rebounds provozieren), Support

>> Schuss nachfolgen, Sichtbehinderung + schelle Rotation zum Tor, Lösen vom Gegner, Körperfinte, Antizipation, explosiv, mit Timing zum Tor

Mental
Wille, Konsequenz, Vertrauen

-> Entschlossenheit / Mut für die Verantwortung (Ego im Slot) / Frech / Vertrauen + Selbstvertrauen

>> Mut unterstützen, Ego nicht einschränken, Wertschätzung für Verantwortung, Spielziele im Abschluss definieren

Taktik
Spielphilosophie

-> Offensiv mutig / Scheibendruck / Transition / 4.-Stürmer

>> Pressing, Pinch, Scheiben aufs Tor + nachsetzen, V im Offensivspiel integrieren

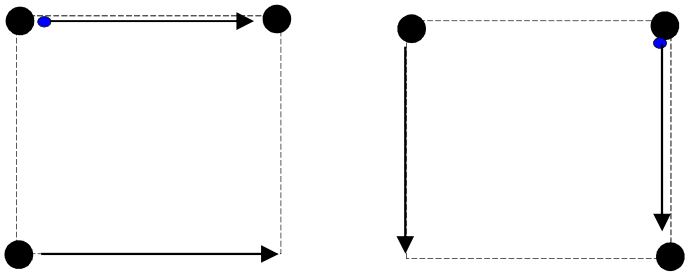
ABSCHLUSSVERHALTEN

methodisches Konzept (Schritt 3)

- Simulieren: Was kann der Trainer bereits im Off-ice Bereich erreichen?

Spielverhalten:

- Imitieren von Situation:
  Beispiel "Support": der Ballbesitzende wird immer von 2 Spielern als Passoption unterstützt.
  Kein Diagonalspiel
- Handball / Unihockey



Krafttraining:

- Schussbewegungen simulieren (explosiv) kombiniert mit Schusstraining
- Medizinballwerfen/passen
- Handgelenkmuskulatur

- Shooting-Range
  Vor- nach dem Training Fertigkeitstraining ! Viele Wiederholungen
  Schusstechnik / Ablenker

ABSCHLUSSVERHALTEN

methodisches Konzept (Schritt 4)

- Exakt tun !

Schusstechnik individuell korrigieren, anpassen

Abschlussprinzipien:

- Gegner inkl. TH überraschen → Finten, Ost-West Verschiebungen, Verteidiger als Screen benützen (Winkelanalyse "Trueangel": Sicht des TH)
- Bereitschaft für Nachschüsse: Übungen sind nicht mit dem Schuss fertig!! Stoppen + Bereitschaft für den Nachschuss oder folgende Schuss, tiefe Position, Fokus
- Screen oder hohe Slot als optimale Abschlussposition je nach Spielsituation

- Dreieck Prinzip →
  1. Scheibenführender muss immer "gefährlich sein"
  2. Erster Spieler ohne Scheibe macht druck aufs Tor (Netdrive) und bleibt
  3. Dritter Spieler besetzt das hohe Slot: beste Abschlussposition und gleichzeitig Absicherung
  4. Verteidiger bietet sich zum Abschluss an.

Müssen zur Gewohnheit werden !!

ABSCHLUSSVERHALTEN

methodisches Konzept (Schritt 5)

- Schnell tun !

  Intensität, Schuss aus vollem Lauf

  Hindernisse oder passive Gegner einbauen

  Eigenschaften eines erfolgreichen Tor-Schusses:
  - Schnell (es bleibt selten die Zeit um genau zu Zielen)
  - Hart
  - überraschend
  - ansatzlos
  - präzis
  - mit vorgängiger Ost-West Verschiebung

ABSCHLUSSVERHALTEN

methodisches Konzept (Schritt 6)

- unter Druck tun !

  Unter erschwerten Bedingungen: Raum und Zeit limitieren
  - 1 gegen 1 (evtl. 1 gegen 2) Situationen
  - Scheibe abdecken
  - Übersicht behalten
  - Durchsetzungsvermögen
  - Mut und Wille den direkten Weg zum Tor zu suchen

ABSCHLUSSVERHALTEN

methodisches Konzept (Schritt 7)

- Spielnah tun !

Smallgames (Quer) mit Abschlussverhalten als Ziel

- Egospiel 2:2, 3:2, 3:3 Pass nicht erlaubt
  Keypoints:
  Durchsetzungsvermögen
  Jede Scheibe aufs Tor (überraschend, "durch den Gegner", aus jedem Winkel)
  Support – Dreieckprinzip
- Suomi Spiel / 3:3 Mittelzone
  Keypoints:
  Vorteile schnell ausnützen
  alle erlernten Prinzipien umsetzen

- Alles in Wettkampfform mit Belohnungen und evtl. mit Statistiken
- Das defensiv Verhalten kann gleichzeitig trainiert werden

ABSCHLUSSVERHALTEN

methodisches Konzept (Schritt 8)

- Erfolgreich tun !

  "Vom Training zum Spiel": Ausbildungsziele im Sinne des Themas für das Spiel setzen

  -> Wertschätzung / Fokussierung / Zielcommitment / Kontrolle

Statistik ABSCHLUSSVERHALTEN

DRITTEL	TORE	CHANCEN TOTAL	CHANCEN 5 - 5	CHANCEN davon in PP / PK (Über- Unterzahl)	SG% (scored goals) ABSCHLUSSEFFIZIENZ	SOG SCHÜSSE AUFS TOR	SLOT SCHÜSSE	VERPASSTE SLOTSCHÜSSE	SSG (shots saved by goalie) VOM GOALIE GEHALTEN	REBOUNDS	ABLENKER
I	:	0 : 0	:	:	0%	:	:	:	:	:	:
II	:	0 : 0	:	:	0%	:	:	:	:	:	:
III	:	0 : 0	:	:	0%	:	:	:	:	:	:
TOTAL	0 : 0	0 : 0	0 : 0	0 : 0	0%	0 : 0	0 : 0	0 : 0	0 : 0	0 : 0	0 : 0
Teamziele		15			10%	30	15	3	2	6	2
Ziele erreicht		-15			-10%	-30	-15	-3	-2	-6	-2

Eigenes Team = erste Spalte! Ziel erreicht Ziel nicht erreicht

R	Team	GP	GF	SSG	SOG	SG%
1	CAN	9	41	250	291	**14.09**
2	LAT	6	20	135	146	**13.70**
3	RUS	9	43	274	317	**13.56**
4	SVK	7	25	184	189	**13.23**
5	USA	7	18	185	211	**13.08**
6	BLR	6	18	185	203	**12.63**
6	DEN	6	15	101	116	**12.93**
8	SWE	9	38	257	295	**12.88**
9	CZE	7	23	176	199	**11.56**
10	GER	6	16	138	154	**10.39**
11	FIN	9	29	252	281	**10.32**
12	NOR	6	17	154	171	**9.94**
13	AUT	9	15	153	168	**8.93**
14	SUI	6	11	130	141	**7.80**
15	UKR	6	11	130	141	**7.80**
16	ITA	6	8	96	104	**7.69**

R	Team	GP	GF	SSG	SOG	SG%
1	RUS	6	26	190	216	**12.04**
2	CAN	6	20	155	175	**11.43**
3	BLR	6	10	93	103	**9.71**
4	SWE	7	19	178	197	**9.64**
5	USA	7	22	209	231	**9.52**
6	FIN	6	18	173	191	**9.42**
7	GER	6	12	120	132	**9.09**
8	CZE	6	17	172	189	**8.99**
9	SVK	6	16	168	184	**8.70**
10	SUI	6	13	148	161	**8.07**

R	Team	GP	GF	SSG	SOG	SG%
1	CAN	6	30	176	206	**14.56**
2	RUS	7	31	205	236	**13.14**
3	USA	7	38	291	329	**11.55**
4	SVK	6	15	131	146	**10.27**
5	SWE	6	22	206	228	**9.65**
6	SUI	6	15	151	166	**9.04**
7	GER	6	17	187	204	**8.33**
8	CZE	6	16	184	200	**8.00**
9	LAT	6	10	122	132	**7.58**
10	FIN	6	16	207	223	**7.17**

Spiel	GP Anzahl Spiele	GF Tore	SSG Schuss gehalten	SOG Schuss aufs Tor	SG% Toreffizienz
	1			0	#DIV/0!
	2			0	#DIV/0!
	3			0	#DIV/0!
	4			0	#DIV/0!
	5			0	#DIV/0!
	6			0	#DIV/0!
	7			0	#DIV/0!
	8			0	#DIV/0!
	9			0	#DIV/0!
	10			0	#DIV/0!
Total		0	0	0	#DIV/0!

ABSCHLUSSVERHALTEN

methodisches Konzept (Schritt 9)

- Analysieren

  - Thematisieren
    - Selbstreflexion der Athleten
    - Vergleiche von Spiel zu Spiel
  - Statistiken auswerten / Fortschritte aufzeigen
    - Schüsse aufs Tor
    - Scoring efficiency (Tor pro Anzahl Schüsse)
    - Genutzte und verpasste Schussgelegenheiten im Slot
  - Statistiken auswerten / Fortschritte aufzeigen Eigene Bilder

ABSCHLUSSVERHALTEN

methodisches Konzept (Schritt 10)

- Besser tun !

  - Nachhaltig heisst ...
  - Wiederholen, Nachfassen, Schwerpunkte setzen, Thematisieren
  - 3 Schwerpunktwochen zum Thema pro Saison planen
  - Das Einfache perfekt tun, heisst immer auch üben
  - Neue Drillsituationen schaffen = Abwechslung / Erweiterung mit gleicher Zielsetzung
  - EAG beachten
  - Fortschrittanalyse: Forschritte erkennbar machen, Motivation hochalten

TRAINERBILDUNG

Konzept "Coach the Coach"

- Hast du dich als Coach schon einmal kritisch hinterfragt?
  Wie viele offene Feedbacks von Trainerkollegen hast du zu deiner Person erhalten?
- Die Entwicklung eine Trainers hat verschiedene Säulen
  - Modulare Ausbildung
  - Beobachtung (Stage)
  - Wissenssuche und Transfer
  - **Eigene Reflexion**
- Das Motto gilt auch für den Trainer.
  Coach the Coach ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, als "Trainerteam" zusammen zu rücken und sich gegenseitig und persönlich zu hinterfragen.
  Wie wirke ich?
  wie organisiere ich; wie steure ich den Lernprozess?
  wie motiviere ich?
  wie gelingt es mir zu analysieren und zu korrigieren? ...
- **Auf Wunsch wird SIHF deinen Einsatz konstruktiv betreuen und im gemeinsamen Coaching "Stärken stärken und Schwächen schwächen"**
- Das Coachingformular wird eingesetzt in Labelbesuchen von SIHF

Coach Beobachtung und Feedback

❑ Coach Selbstkontrolle		❑ Coach Beobachtung – Beobachter	
Datum:		Zeit:	
Coach:		Team:	
Trainingsphase:		Anzahl Spieler	

Bewertungsskala: 3 Über die Erwartungen / 2 Erwartungen erfüllt / Verbesserung nötig TOTAL Pt:			
Vorbereitung			
Ziele			
- Technische und taktische Ziele gut erkennbar - Schwerpunkt + Übungen sind mit den aktuellen Themen abgestimmt.	3 ❑	2 ❑	1 ❑
Organisation			
- Trainingsvorbereitung / Briefing - Klare Ziele für alle (Staff) - übersichtlich Trainingsvorbereitung	3 ❑	2 ❑	1 ❑
Planung			
- Trainingsaufbau: Themen - Reihenfolge - Trainingsplan entspricht der Grobplanung	3 ❑	2 ❑	1 ❑
Training			
Übungen			
- Übungen als Mittel zum Ziel - Übungen Progression einfach → schwer - Spielerischer Teil als Umsetzung der Ziele	3 ❑	2 ❑	1 ❑
Belastung / Lenkung			
- Maximale Partizipation - Hohe Intensität adäquat zum Leistungsniveau - Stimmt das Verhältnis, respektive Rhythmus von "Einsatz + Pause"	3 ❑	2 ❑	1 ❑
Aufgabenstellung			
- Zeit für Erklärungen und Demonstrationen - Demonstrationen sind klar und sauber	3 ❑	2 ❑	1 ❑
Fehlerkorrektur			
- Unmittelbare und korrekte Feedbacks - Anpassungen / Repetition bei Bedarf	3 ❑	2 ❑	1 ❑

MEIN VATER HAT MIR VIELE TÜREN GEÖFFNET, ABER DURCHGEGANGEN BIN ICH IMMER SELBST

Nico Rosberg, F1-Pilot

(Sohn von ex-Weltmeister Keke Rosberg)