

# **Ziele und Erläuterungen zum Thema Eishockey Einzel- und Kleingruppentraining Eishockey Techniktraining**

Unser Ziel ist es jeden einzelnen Spieler bzw. Athleten zu verbessern. Ein umfangreiches und modernes Ausbildungskonzept das von uns seit vielen Jahren entwickelt wurde und ständig auf neue Gegebenheiten angepasst wird, sichert das hohe Niveau unserer Trainingsangebote.

Unser Training ist dabei in erster Linie technikorientiert. Wir betrachten hierbei jedoch auch Aspekte des Spiels. Bestimmte Techniken werden daher auch unter „Druck“ trainiert um später im Wettkampf schnelle und richtige Entscheidungen treffen zu können. Eine richtige Ausführung der Techniken bildet die Grundlage für geringere Fehlerquellen im Spiel / Wettkampf.

Durch genaues erarbeiten der korrekten Lauf- und Stocktechniken inkl. der sicheren Puckkontrolle werden Automatismen erreicht, die Eishockey auf höchstem Niveau ermöglichen. Spieler können sich so später komplett auf das Spiel konzentrieren und müssen ihre Aufmerksamkeit nicht mehr explizit auf Lauf-, Stocktechnik und Puckkontrolle richten. Auch das Lesen und Reagieren auf bestimmte Situationen wird hiermit geschult. Zudem wird die Flexibilität des Spielers deutlich erweitert.

Der Spieler benötigt im Spiel die volle Konzentration auf Spielsituationen. Durch die von uns gestellten hohen technischen Anforderungen werden die Problemstellungen in echten Spielsituation für den gut geschulten Athleten deutlich geringer.

Wir erarbeiten die Grundtechniken zunächst genau, wir legen also großen Wert auf die korrekte Ausführung der Techniken. Danach werden die Techniken mit maximaler Schnelligkeit ausgeführt! Nur so entsteht eine Automatisierung, die schnelles Handeln ermöglicht, ohne langes Abwägen verschiedener Möglichkeiten. Das Erlernete wird danach stetig bis zur Perfektion wiederholt! Zudem erarbeiten wir auch „Trainingsinhalte“ nach Ihren Wünschen (Faktor 1-1). Hierzu gehören z.B. spezielle Verteidigerübungen (Defence Drills), Torabschluss - / Schusstraining, Offensivübungen für Stürmer u.s.w.

Individuelles Eishockey Einzel- bzw. Kleingruppentraining hat auch noch weitere Vorteile. Während im Vereinstraining in der Regel auf einen Trainer im Schnitt 20 Feldspieler plus Torhüter kommen, können wir, je nach Bedarf, diese Zahl erheblich reduzieren. Des Weiteren spielt der Faktor Zeit eine große Rolle, denn aufgrund der niedrigen Quote, können hier bestimmte Inhalte gezielt intensiviert werden, da keine Rücksicht auf eine große Trainingsgruppe genommen werden muss.

Im Einzel- bzw. Kleingruppentraining hat der Athlet jederzeit die Möglichkeit Rückfragen zu stellen und kann somit seine Ausbildung positiv beeinflussen. Außerdem können wir, je nach Leistungsstand, in den einzelnen Trainingseinheiten eine notwendige flexible Anpassung der Trainingsinhalte vornehmen.

Um einen sichtbaren Lernerfolg zu erhalten, sollte das Eishockey Einzel- bzw. Kleingruppentraining regelmäßig wiederholt werden. Wir empfehlen wöchentliches Eishockey Einzel- bzw. Kleingruppentrainingseinheiten für eine gute technische Entwicklung der Spieler. Regelmäßiges technisches Zusatztraining bei Techniktrainern gehört in den führenden Eishockeynationen mit zur ganz normalen Spielerausbildung. Nachwuchsspieler und Profis trainieren in den führenden Eishockeynationen regelmäßig zusätzlich mit Techniktrainern, weil die technische Ausbildung niemals endet. Die Entwicklung jedes Spielers ist zudem von Talent und Ehrgeiz/Wille abhängig.

Uwe Roosen  
Eishockey Service - Personal Coach  
Eishockeyprivat- und Techniktrainer  
Telefon: 0160-95206629  
Telefon: 02303-3341761  
E - Mail: eishockey.service@t-online.de  
Homepage: <http://www.uweroosen.de/>