

Eishockey – Aufbautraining für Kinder



<b>Vorwort .....</b>	<b>7</b>
<b>1 Hauptziele des Trainings .....</b>	<b>9</b>
<b>2 Alters- und Entwicklungsunterschiede .....</b>	<b>11</b>
<b>3 Die Entwicklung der Bewegungsfähigkeiten .....</b>	<b>13</b>
<b>4 Methodische Tipps für den Aufbau der Trainingseinheit.....</b>	<b>23</b>
<b>5 Methodische Tipps für das Aufbautraining.....</b>	<b>25</b>
5.1 Rahmenplan – neun Jahre.....	25
5.2 Rahmenplan – zehn Jahre .....	27
<b>6 Angriffsaufbau .....</b>	<b>31</b>
6.1 Freilaufen des Spielers mit dem Puck .....	31
6.2 Antäuschen und Finten.....	31
6.3 Freilaufen des Spielers ohne Puck .....	66
6.4 Schusstraining.....	80
<b>7 Verteidigungsstrategien.....</b>	<b>93</b>
7.1 Das Decken des Spielers mit dem Puck .....	94
7.2 Das Decken des Spielers ohne Puck.....	125
7.3 Raumdeckung .....	132
7.4 Schussblock und Fangen des Pucks.....	134
<b>8 Koordinationsfähigkeit.....</b>	<b>139</b>

# EISHOCKEY

## AUFBAUTRAINING FÜR KINDER

<b>9</b>	<b>Bully (besondere Spielaktionen)</b>	<b>143</b>
9.1	Systematik des Bullys.....	144
9.2	Aktionsdauer .....	147
9.3	Bully nach vorne – Schuss .....	150
9.4	Bully nach vorne – Puckpass .....	154
9.5	Bully nach hinten .....	158
<b>10</b>	<b>Spielkombinationen</b>	<b>167</b>
10.1	Angriffskombinationen .....	169
10.2	Verteidigungskombinationen.....	179
<b>11</b>	<b>Spieldaten</b> .....	<b>185</b>
<b>12</b>	<b>Spielorganisation der Mannschaft im Angriff und in der Verteidigung</b> ....	<b>197</b>
<b>13</b>	<b>Möglichkeiten der Spielorganisation</b> .....	<b>201</b>
<b>14</b>	<b>Trainingsbeispiele – neun Jahre</b> .....	<b>206</b>
<b>15</b>	<b>Trainingsbeispiele – zehn Jahre</b> .....	<b>222</b>
<b>16</b>	<b>Übungen.</b> .....	<b>243</b>
16.1	Individuelle Spielaktionen.....	243
16.2	Individuelle Spielaktionen mit höheren Koordinationsansprüchen.....	259
16.3	Spielkombinationen .....	263
16.4	Zusammenarbeit im Angriff.....	270
<b>ANHANG</b>	.....	<b>272</b>
Symbolen.....	.....	272
Literatur.....	.....	272
Bildnachweis .....	.....	272