

# Willkommen bei der Eislauf- Eishockeyschule des ESC Geretsried



Der schnellste und faszinierendste  
Mannschaftssport der Welt!

# Was ist Eishockey?



Eishockey ist die **schnellste** Mannschaftssportart der Welt.

Sie wird von insgesamt zwei Millionen Spielern und Spielerinnen unterschiedlicher Altersklassen gespielt

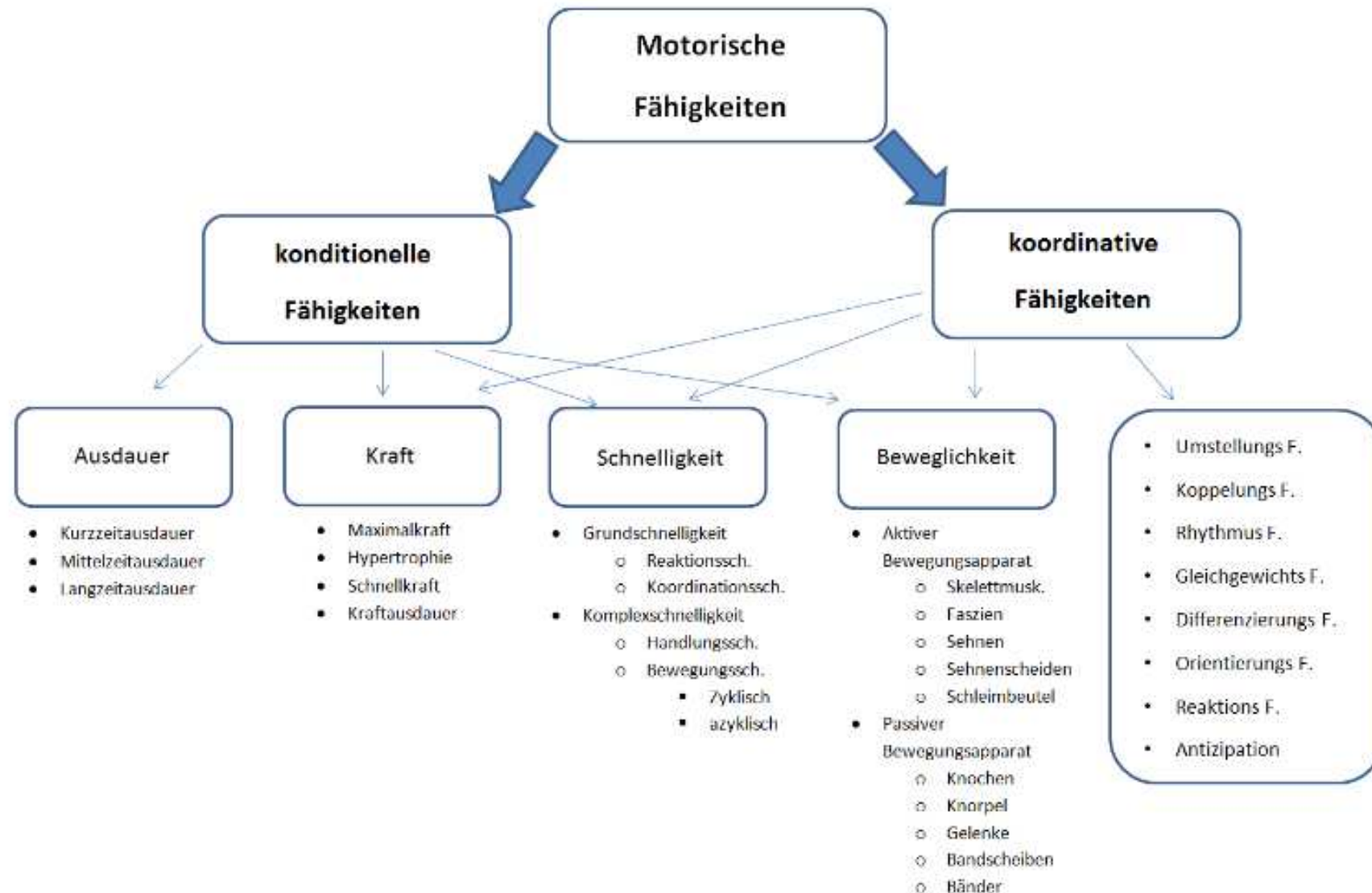
Eishockey fördert **Geschicklichkeit, Schnelligkeit, Disziplin, Teamgeist, Fitness, Körper und Geist**

# Das wollen wir Ihren Kindern beibringen!



- Balance und Bewegung auf dem Eis
- Vermittlung koordinativer Fähigkeiten
- Förderung des Sozialverhalten und der Konzentrationsfähigkeit
- Grundlagen Lauftechnik, sicheres Bremsen und Kurvenfahren
- Lernen und Einhalten von Mannschaftsregeln
- Heranführen an das Mannschaftstraining

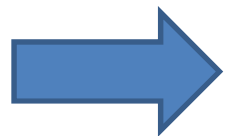
# Weitere Fähigkeiten die wir fördern!





# Wie wollen wir das Ihren Kindern vermitteln?

- Von Anfang an richtig
- Schlittschuhlaufen lernen, technisch korrekt, kindergerecht
- Eishockeygrundschule nach Lehrplan



Lernerfolg mit Spaß, Spiel,  
Motivation und Lob

# Lehrplan des DEB (Deutscher Eishockey Bund)



	Laufschule	U8	U10	U12
Phasen	Aktiver Start			
Hauptziele	Spaß & Freude an der Bewegung als Teil des täglichen Lebens			
Coaching	Sport als Erlebnis, Animatuer sein			
Saisongliederung	September - März			
Eistraining/Woche	2 STD			
OFF-ICE/Woche	Vielseitigkeit			
Sommertraining	kann angeboten werden, Spielformen			
Mentale Fähigkeiten	Wille neues auszuprobieren und neue Fähigkeiten zu erlernen			
Physische Entwicklung	ABC's: Beweglichkeit (Athletik), Balance, Koordination			
Technische Fähigkeiten	Eislaufbasis (Balance, Kooorination)			
Spielverständnis	./.			
usw.				




**Identifikation des Trainingsplans**  
 A = Lektion Stufe A  
 1 = Lektion 1

**LEKTION A-1**

**LERNZIELE**

1. Erklärfähigkeit und Verbesserung des Verständnisses und der Beweglichkeit der Spieler
2. Ausdrücken auf dem Eis
3. Grundhaltung

**WICHTIGE PUNKTE DER INSTRUKTION**

1. **Einrückpunkt**  
 Gleichgewicht ist die Grundvoraussetzung für jede Hochgeschwindigkeit. Ein Spieler, der ein gutes Gleichgewicht hat, kann viel einfacher den Puck kontrollieren, passen oder schießen.
2. **Ausdrücken auf dem Eis**
  - a. **Stoßen**

    - 1. Stoßer dreht auf die Knie
    - 2. Hände nicht auf das Eis, volle Hände am Stock
  - b. **Stoßen**

    - 1. Knie nach vorne verschieben, sodass die Knie auf dem Eis stehen und das eigene Bein nicht stehen
    - 2. **Grundhaltung**

      - 1. Schrittlänge parallel zusammen mit 90-Gradwinkel
      - 2. Füßspitzen geradeaus
      - 3. Knie biegen, so wie in einer Linie mit den Füßspitzen sind
      - 4. Körper leicht vorbeugen
      - 5. Kopf hoch
      - 6. Beide Hände am Stock, Stock nahe zur Brusthöhe

**LERNHILFEN**

1. Terrorbälle
2. Mobile Querbarren

**Lernziele**

- neue Techniken, die erlernt werden sollen
- Übungen, die wiederholt werden sollen
- In manchen Lektionen wird hier eine Technik aufgeführt, die verfeinert werden soll

**Wichtige Punkte der Instruktion**

- Erklärung von Schlüsselpunkten, damit der Trainer klare Instruktionen geben kann
- Wichtige Punkte werden von hier auf den Trainingsplan übertragen
- wenn nötig, kann auch dieses Blatt als Hilfe mit auf's Eis gebracht werden

**Benötigte Lernhilfen**

- die hier aufgeführten Lernhilfen werden für diese Trainingseinheit benötigt
- Merke: die Kinder schätzen es, wenn der Trainer gut vorbereitet ist
- Eigene Lernhilfen können hinzugefügt werden

Lehrplan des IHHF (International Ice Hockey Federation)

# Das erste Mal auf dem Eis!



Zur Stabilität und Sicherheit stellen wir Lauflernhilfen zur Verfügung.

Gewöhnung an das glatte und ungewohnte Eis

Nicht ungeduldig werden, wenn die Kinder in der Anfangsphase schnell wieder das Eis verlassen

Gewöhnungsphase kann 1 bis 8 Trainingstage oder mehr betragen. (Ausdauer!)



Der erste Schritt ist der wichtigste. Die Kinder sollen Eishockey (Schlittschuhlaufen) in einer lockeren und fröhlichen Atmosphäre erleben. Trainieren muss Spaß machen, nur so bleibt der Nachwuchs gerne und regelmäßig dabei!



# Benötigte Ausrüstung!



Schlittschuhe (können geliehen werden)

Ausreichend warme und wasserabweisende Kleidung

Feste Handschuhe

Knie- und Ellenbogenschoner (wenn vorhanden)

Einen Helm mit Vollgesichtsschutz (kann geliehen werden)

Gegen Kautions stellen wir auch gerne eine komplette Leihhausrüstung zur Verfügung



# Gründe für Eishockey



## Eishockey ist cool!

Eishockey spielen macht Spaß, ist cool, weil es vielfältiger und abwechslungsreicher ist als andere Sportarten!

## Eishockey ist ein Mannschaftssport!

Es gibt nichts Besseres, als Teil einer Mannschaft zu sein. Eishockeyspieler schließen Freundschaften fürs Leben. Sie lernen, anderen Menschen zu vertrauen und Selbstverantwortung zu übernehmen.

## Spaß für die ganze Familie!

Eishockey bedeutet Spaß für Gross und Klein auch beim Zuschauen. So bieten sich auf und neben dem Eis zahlreiche Gelegenheiten, neue Leute zu treffen und Freundschaften zu schließen.



# Was wir bieten!

Ausgebildete Trainer und Eishockeyspieler als  
Übungsleiter!

Training das ganze Jahr!

Zweimal die Woche Training!

Abwechslungsreichtum!

Spaß an der Bewegung!



# Unser Leitbild!



**"Führe dein Kind  
immer nur eine Stufe nach oben.  
Dann gib ihm Zeit,  
zurückzuschauen  
und sich zu freuen.  
Lass es spüren,  
dass auch du dich freust,  
und es wird mit Freude  
die nächste Stufe nehmen."**

Franz Fischereider





# Start der Eissaison!

<b>KW 42</b>	<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>
Dienstag	18.10.2016	15.40 - 17.00
Samstag	22.10.2016	10.30 - 11.50
Sonntag	23.10.2016	10.20 - 11.20
ab KW 43	Regelzeiten	
Dienstag		15.50 - 17.00
Sonntag		10.20 - 11.20



Wer die Kinder hat, hat die Zukunft!  
Wir freuen uns auf viele neue Kinder!



Bitte Fragen!!!!