

Training · Technik · Taktik

ULRICH HORSCH
JOSEF CAPLA

EISHOCKEY

Offizielles Lehrbuch



Rowohlt

SPORT
ro
ro
ro

Inhalt

Vorwort 9

Einführung 11

Training 13

Trainingsprinzipien 15

Das Prinzip der Planmäßigkeit 15

Das Prinzip der Superkompensation 20

Das Prinzip der optimalen Relation
von Belastung und Erholung 25

Das Prinzip der progressiven Belastung 28

Das Prinzip der kontinuierlichen Belastung 28

Das Prinzip der Periodisierung 30

Der langfristige Trainingsaufbau 38

Das Grundlagentraining 39

Das Aufbautraining 43

Das Leistungs- und Hochleistungstraining 45

Altersklassen in der Eishockey-Ausbildung 46

Reizfaktoren 50

- Die Reizintensität 50
- Die Reizdauer 51
- Die Reizdichte 52
- Der Reizumfang 52
- Die Trainingshäufigkeit 52

Das Konditionstraining in der Praxis 53

Die Kraft 55

- Training der Maximalkraft 59
- Training der Schnellkraft 67
- Training der Kraftausdauer 68

Die Schnelligkeit 74

- Training der Schnelligkeit 76

Die Ausdauer 77

- Training der aeroben Ausdauer 78
- Training der anaeroben Ausdauer 82

Die Beweglichkeit 84

- Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit 85
- Spezielle Beweglichkeitsübungen für den Torhüter 88
- Stretching 89

Technik 97

Lauftechnik 102

Vorwärtslauf 102

- Grundstellung 102
- Drei-Phasen-Schritt-Lauf 103
- Starten 105
- Bremsen 107
- Bogenlauf 111

Rückwärtslauf 117

- Grundstellung 117
- Lauf rückwärts 117

Starten	118
Bremsen	119
Bogenlauf	122
Wendungen	123
Grundübungen für die Lauftechnik	125

Stocktechnik 131

Schlägerhaltung	131
Scheibenkontrolle	132
Scheibeführung	135
Übungsbeispiele für Scheibenkontrolle und Scheibeführung	136

Angriffseinzeltätigkeit 142

Befreiung vom Gegner	142
Vermeiden des direkten Zweikampfes	142
Überlaufen des Gegners	147

Passing und Schießen	147
Gezogener Paß/Schuß	151
Geschlagener Paß/Schuß	152
Zuspiel mit dem Schlittschuh	152
Paßannahme	153

Schießen	157
Besondere Schußarten	159
Nebenwirkende Tätigkeit	160

Ergänzende technisch-taktische Fertigkeiten 163

Abwehreinzeltätigkeit 164

Angreifen des scheibenführenden Gegners	165
Scheibenabnahme mit dem Schläger	167
Körperspiel und Bodycheck	168
Abfangen von Pässen/Schußabwehr	169
Indirekter Kampf um die Scheibe	170
Übungsbeispiele	170
Sondertätigkeit Bully	172

Torwart – Technisch-taktische Fertigkeiten 175

- Grundstellung 177
- Lauftechnik 177
- Aufteilung der Torfläche 178
- Übungsbeispiele für die Torwartschulung 181

Taktik 187

Angriff – Gruppentaktische Maßnahmen und Systeme 189

- Zur Methodik 189
- Übungsbeispiele für Standard-Angriffskombinationen 192
- Typische Angriffskombinationen mit Prinzipien und
Übungsformen 194
- Standard-Angriffskombinationen im eigenen Drittel 197
- Standardkombinationen für die Überbrückung der neutralen Zone 202
- Angriffskombinationen in der Angriffszone 209
- Angriffssysteme 213

Abwehr – Gruppentaktische Maßnahmen und Systeme 224

- Technisch-taktische Voraussetzungen 225
- Abwehrkombinationen und -systeme 228
- Spezielle Abwehrsysteme 231

Die Ausrüstung 242

Anhang 249

- Literaturhinweise 249
- Bildquellen 250
- Die Autoren 251
- Zeichenerklärung 254