LANGFRISTIGER LEISTUNGSAUFBAU

(NACH LONG-TERM ATHLET DEVELOPMENT PROGRAMM USA/CANADA/SUI/GER)

- LTAD Phasen
- LTAD Inhalte und Methoden
- Ist / Soll Zustand
- Jahresplan
- Laufschule / Rekrutierung

LTAD Phasen (Allgemein)

Aktiver Start

- Jungen und Mädchen von 0-6 Jahren
- Lerne spielerisch **FUN**damentale Bewegungsabläufe

Grundlagen

- Jungen 6-9, Mädchen 6-8
- Lerne alle **FUN**damentalen Bewegungsabläufe und eine breite Basis an koordinativen Fähigkeiten

Lernen zu trainieren

- Jungen 9-12, Mädchen 8-11
- Entwickle eine breite Basis an allgemein sportlichen technischen Fähigkeiten

Trainieren um besser zu werden

- Jungen 12-16, Mädchen 9-15
- Bilde eine aerobe Basis, entwickle Schnelligkeit und Kraft, lerne und verfeinere Sport spezifische Techniken

LTAD – Eishockey, Inhalte und Methoden - I

	Laufschule	U8	U10	U12
HAUPTZIELE	• Spaß und Freude an der Bewegung	• Fundamentale Bewegungsfähigkeiten • Motorische Grundfertigkeiten • Multisportivität	• Erlernen allgemeiner sportlicher Fähigkeiten, welche die Basis zukünftiger athletischer Entwicklungen sind • Multisportivität: zumindest 3 Sportarten empfohlen	
COACHING	Sport als Erlebnis, Animateur sein	Freude am Spiel vor jedem Leistungsdenken vermitteln, keine Ergebnisse	Interesse wecken, herausfordern	
MENTALE FÄHIGKEITEN	Wille neues auszuprobieren und neue Fähigkeiten zu erlernen	Respekt; Teamfähigkeit	Fokus auf die zu erledigende Aufgabe	
PHYSISCHE ENTW.	ABC´s: • Beweglichkeit • Balance • Koordination	Schnelligkeit, motorische Grundfertigkeiten (werfen, springen, fangen, etc…)		
TECHNISCHE FÄHIGKEITEN	Eislaufbasis • Balance • Koordination	Eislaufformen • Vorwärts • Rückwärts • Drehungen • Beginnen den Puck zu führen	Eislaufen mit Scheibe • Vorwärts • Rückwärts • Drehungen • Beginnen passen, schießen	• Verfeinern aller Eishockey Grund-Techniken • offensive/defensive Skills

LTAD – Eishockey, Inhalte und Methoden - II

	Laufschule	U8	U10	U12
SPIELVERST.		• Lernen den Puck zu behaupten • Freilaufen lernen • Richtiges Verhalten auf dem Eis	• Regeln • Aufklären über Unsportlichkeiten • Zusammen spielen	Prinzipien offensiv und defensiv lernen durch Kleinfeld-Lehrspiele, Prinzipien Mannschaftsspiel in allen Zonen
SAISON	Sep – Mär	Aug – Mär	Jul – Mär	
ON-ICE WOCHE	2 STD	3 STD	3 STD	4 STD
OFF-ICE WOCHE	Vielseitigkeit			90 MIN
SOMMER TRAINING	Sommertraining kann angeboten werden, Spielformen			4 STD