

# KOORDINATIONSTRAINING IM EISHOCKEY

„Wir sprechen von Koordination, wenn wir die Steuerung und Regulation der Motorik meinen...“<sup>1</sup>

Die Koordinationsfähigkeit ist ein wichtiger Bestandteil sowohl im sportlichen, als auch im alltäglichen Leben des Menschen. Sie steht auch, wie andere „Bewegungsfähigkeiten“ im Zusammenhang der biologischen und physischen Entwicklung.

Somit gehört die Koordinationsfähigkeit zu jedem Trainingsprogramm in den verschiedensten Sportarten, wie zum Beispiel auch beim Eishockey.

Es gibt verschiedene koordinative Fähigkeiten, die für einen guten Eishockeyspieler Voraussetzung sind:

1. Die Gleichgewichtsfähigkeit ermöglicht es dem Eishockeyspieler auf dem Eis zu fahren und sich aufrecht zu halten. Außerdem findet er diese nach kurzem Verlust wieder umso schneller, je besser sie ausgebildet wurde.
2. Durch die Differenzierungs-, Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit kann sich der Sportler den äußeren und inneren Umständen entsprechend anpassen. Außerdem erlangt er das Können Bewegungsaufgaben und auch bestimmte Situationen richtig einzuschätzen und zu lösen.
3. Die Reaktionsfähigkeit hilft dem Spieler spontan und schnell auf unerwartete Signale zu reagieren.
4. Auf Grund der Orientierungsfähigkeit hat der Eishockeyspieler einen Überblick über das gesamte Spielfeld und kann die Günstigkeit seiner Position gegenüber den anderen Spielern einschätzen. Vor allem nach Drehbewegungen oder spontanen Reaktionen hilft sie dem Sportler wieder rasch einen Überblick über sein Umfeld zu bekommen.
5. Die Rhythmus- und Rythmisierungsfähigkeit ermöglicht es dem Spieler eine gleichmäßige Bewegung durchzuführen, was vor allem beim Dribbling wichtig ist.
6. Zuletzt ist noch die Lernfähigkeit von großer Bedeutung. Es gibt beim Eishockey immer wieder neue Bewegungsabläufe, die man aufnehmen und bei Bedarf mit eventuell anderen Bewegungen kombinieren sollte.

Anhand dieser verschiedenen koordinativen Fähigkeiten erkennt man, dass ohne Koordination ein Spiel praktisch unmöglich ist. Koordination sollte vor allem im Alter von 10 Jahren gefördert werden da in dem Alter die Entwicklung der Koordinationsfähigkeit am besten angesprochen wird.

---

<sup>1</sup> Hegner, J. 2006. *Training fundiert erklärt. Handbuch der Trainingslehre* 1. Aufl. Herzogenbuchsee: INGOLD-Verl. S. 118

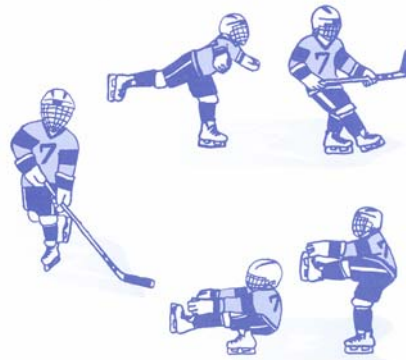
Dabei ist aber auch zu beachten, dass der ganze Körper mit einbezogen wird und nicht nur einzelne Körperteile – es sollte die allgemeine Koordination gefördert werden.

Nun einige **Übungsbeispiele** um die Koordination mit den verschiedenen koordinativen Fähigkeiten im Eishockey zu trainieren:

1. Das Gleiten auf beiden Beinen beginnt mit einem leichten Abstoß mit den Händen von der Bande. Ziel ist es, so weit wie möglich zu gleiten. Erweiternd kann man das Gewicht während dem Gleiten von einem Bein auf das andere wechseln.



2. Wie die obere Übung nur mit einem Bein. Variationen: gerades Gleiten, innerer oder äußerer Bogen; das gebeugte Bein vorstrecken und den Fuß an das Knie des Standbeins bringen; eine Kniebeuge mit einem nach vorne gestreckten Bein, auch die Arme werden waagrecht nach vorne gestreckt



3. Gewandtheitslaufen: Abwechselnd über die Stange mit beiden Beinen darüber hüpfen und unten durch kriechen.



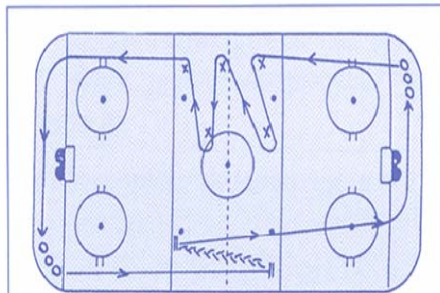
4. Über einen Stock hüpfen und so schnell wie möglich bremsen.



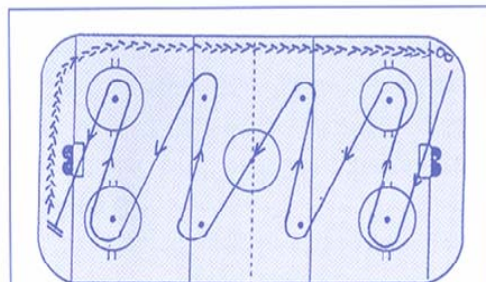
5. Slalomlaufen mit oder ohne Puck. Variation der Abstände ist möglich.



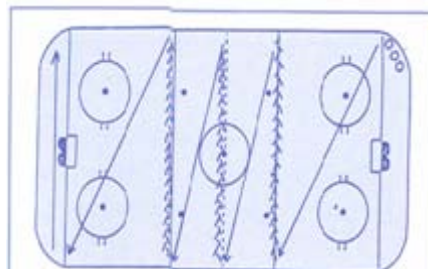
6. zu zweit hin und her passen. Zu Beginn mit der Vorhand anschließend Rückhand.  
Variation: sofort nach dem Pass zu dem Partner ein paar mal drehen und versuchen den Puck gleich danach wieder aufzunehmen.
7. Die Spieler befinden sich in zwei Gruppen in den Ecken (diagonal) des Spielfeldes. Die erste Gruppe läuft Slalom mit kurzen Bögen, die zweite Gruppe läuft vorwärts und wechselt zwischen den blauen Linien nach dem Anhalten 2x die Laufrichtung.



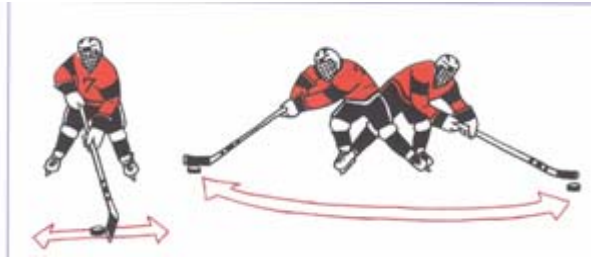
8. Die Spieler laufen Slalom um die Bullykreise in die gegenüberliegende Ecke des Spielfeldes. Zurück laufen sie rückwärts entlang der Bande.



9. Die Spieler laufen vorwärts diagonal auf die Linien, auf denen sie jeweils anschließend rückwärts laufen.



10. Dribbling aber nicht auf den Puck sehen; Variationen: kurz oder lang gezogen, auf der Seite, schneller langsamer.



11. Man führt den Puck in einem Achter durch die Handschuhe in beide Richtungen; den Puck durch peripheres Sehen kontrollieren; Variation der Geschwindigkeit ist möglich.



12. Pass an die Bande im richtigen Passwinkel und den Gegner Umlaufen; Variation: Rückwärts zum Gegner stehen Backhand Pass an die Bande umdrehen und Pass wieder aufnehmen; an der Innenseite umlaufen.



Variation:



## LITERATUR:

- Hegner, Jost : Training fundiert erklärt : Handbuch der Trainingslehre / Jost Hegner . - 1. Aufl. . - Herzogenbuchsee : INGOLD-Verl. , 2006
- Pavliš, Zdeněk : Eishockey - Aufbautraining für Kinder / Zdeněk Pavliš . - Aachen [u.a.] : Meyer & Meyer , 2006
- Pavliš, Zdeněk : Eishockey : Kindertraining / Zdenek Pavlis . - Aachen : Meyer & Meyer , 2004
- Čapla, Josef : Vom Eislauf zum Eishockey : [Grundlagen, Lehrmethoden, Übungsformen, Ratschläge, Erklärungen, Erzählungen] / Josef Capla . - 1. Aufl. . - Pfaffenweiler : Wero Press , 2004
- Pavliš, Zdeněk : Eishockey : Grundlagen / Zdeněk Pavliš . - 1. Aufl. . - Aachen : Meyer & Meyer , 2003