

H.C. Münsingen Wölfe



Der Münsinger Weg

Ein Dokument zur Trainingsphilosophie und Trainingsentwicklung des H.C. Münsingen Wölfe.

Verfasst von Lukas Rubin unter Mitarbeit der Trainer, im Jahr 2021.



Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch

Inhaltsverzeichnis

1. GRUNDGEDANKEN	3
2. DIE ZIELE SIND... ..	3
3. GRUNDPFEILER.....	4
4. DIE JUNIORENKATEGORIEN	4
5. TECHNIK VS. TAKTIK	5
6. SPIELEN VS. SPIELE VS. ÜBUNGEN.....	6
7. WELCHE INHALTE WANN?	7
A. MEILENSTEINE DER DEFENSIVE	8
B. MEILENSTEINE DER INDIVIDUELLEN DEFENSIVE.....	8
C. MEILENSTEINE DER KOLLEKTIVEN OFFENSIVE	9
D. MEILENSTEINE DER INDIVIDUELLEN OFFENSIVE	9
8. TRAINERHANDBUCH.....	10
A. 4-8 JAHRE (U7/U9)	12
B. 9-10 JAHRE (U11)	13
C. 11-12 JAHRE (U13).....	16
D. 13-14 JAHRE (U15)	18
E. 15-16 JAHRE (U17).....	20



Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch

F. 17-19 JAHRE (U20)	23
9. WO FINDE ICH ÜBUNGEN UND INPUTS?	26
10. DOKUMENTE MIT BEZUG ZU DIESEM KONZEPT	26

1. Grundgedanken

Das Trainingshandbuch ist ein ergänzendes Dokument zum Ausbildungsreglement und der Ausbildungsphilosophie des SRHV und dient als vereinsinterne Grundlage für die einheitliche technische und taktische Entwicklung der Junior*innen. Die Trainer halten sich an dieses Handbuch um ihr Training abwechslungsreich, variantenreich und ausgewogen zu planen und die Spieler*innen möglichst gut auf den Aktivbereich vorzubereiten. Der H.C. Münsingen Wölfe hält in diesem Handbuch fest, welche grundsätzlichen Dinge er in welchen Alterstufen gelernt haben will und etabliert damit den «Münisnger Weg» der Ausbildung.

Das Trainingshandbuch setzt den Trainern des H.C. Münsingen Wölfe eine Zielvorgabe pro Altersstufe und einen Ideenpool für Übungen, welche die entsprechenden Skills trainieren. Die Trainer sollen dadurch nicht in ihrer Autonomie eingeschränkt werden, sondern eine Orientierungshilfe erhalten.

2. Die Ziele sind...

- ... das Vermitteln von Spass.
- ... in der Rollschuhtechnik gut geschulte Junior*innen.
- ... eine saubere und effiziente Pass- und Schusstechnik.



Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch
... eine taktische Basis betreffend des Spiels.

... eine Hilfestellung für die Trainer betreffend Trainingsinhalten,

... Trainingsgestaltung und Schwerpunkte.

... eine altersgerechte Einteilung der Trainingsinhalte und –ziele.

3. Grundpfeiler

Das Handbuch orientiert sich an zwei wichtigen Grundpfeilern:

1. Am Trainerhandbuch von J+S und dem darin verwendeten idealen Entwicklungsgang eines Juniors.
2. An der Trainingsphilosophie vom H.C. Münsingen Wölfe.

Ziel ist es die Inhalte übereinzubringen und aufzuzeigen, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten in welchem Alter erlernt werden sollten und welche Einflüsse das auf die Trainer und Trainings hat. Die Idee dieses Konzeptes ist es, dass die Trainingsphilosophie der Münsinger Trainer dadurch festgehalten wird und systematisch abgespeichert wird, damit in Zukunft andere darauf zurückgreifen können.

4. Die Juniorenkategorien

Die Juniorenkategorien werden durch den SRHV vorgegeben. Diese sind aktuell:

U9

U11

U13

U15

U17

U20

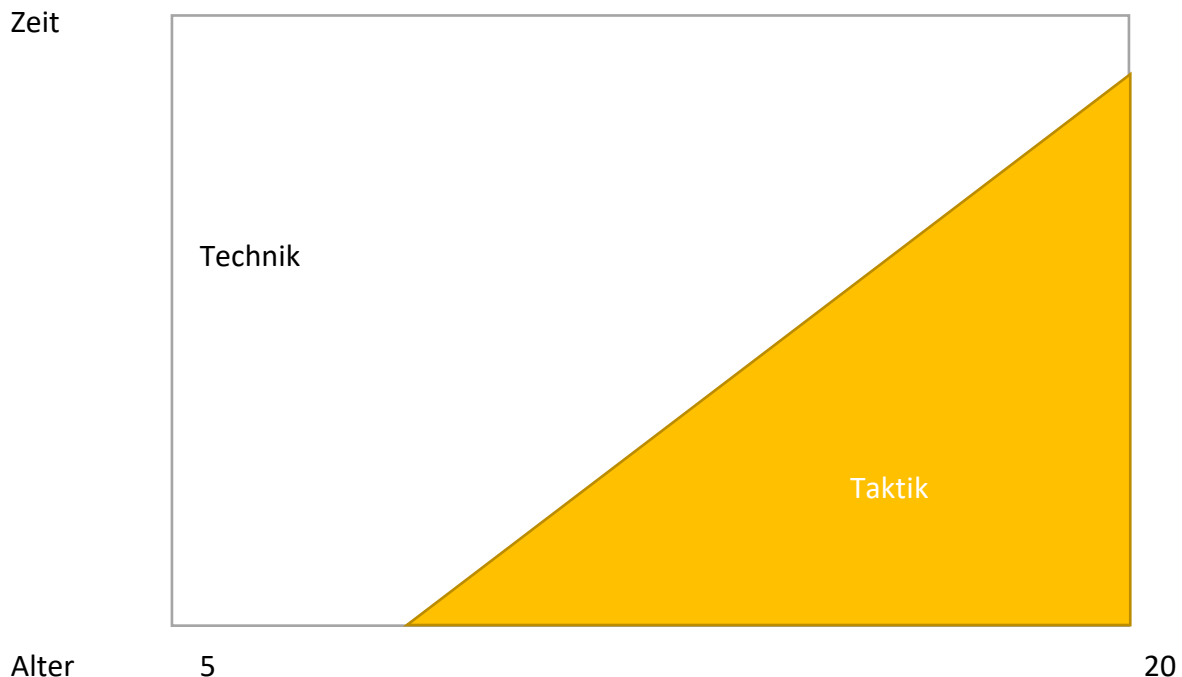


Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch

5. Technik vs. Taktik

Das Verhältnis zwischen Technik und Taktik lässt sich immer wieder diskutieren. Wie viel Trainingszeit soll wofür verwendet werden? Ein einfaches Modell hilft dem Trainer zur Orientierung.



Der Taktik all Zuviel Zeit und zuzuwenden ist nicht notwendig. Taktik kann mit höher ausgebildeten kognitiven Fähigkeiten einfacher gelernt werden. In Spanien wird zwischen individueller Taktik und Taktik der Mannschaft unterschieden. Bei J+S ist die individuelle Taktik ein Teil der Technik, da diese selbständig erlernt werden muss. Dieser individuellen Taktik, als ein Aspekt der Technik muss natürlich auch im jungen Alter viel Zeit zugewendet werden. So ist das beispielsweise das Veralten im Zweikampf – von welcher Seite attackiert ein/e Spieler*in - oder es geht wann entscheidet man sich für einen Pass, wann für den selbständigen Abschluss aufs Tor.

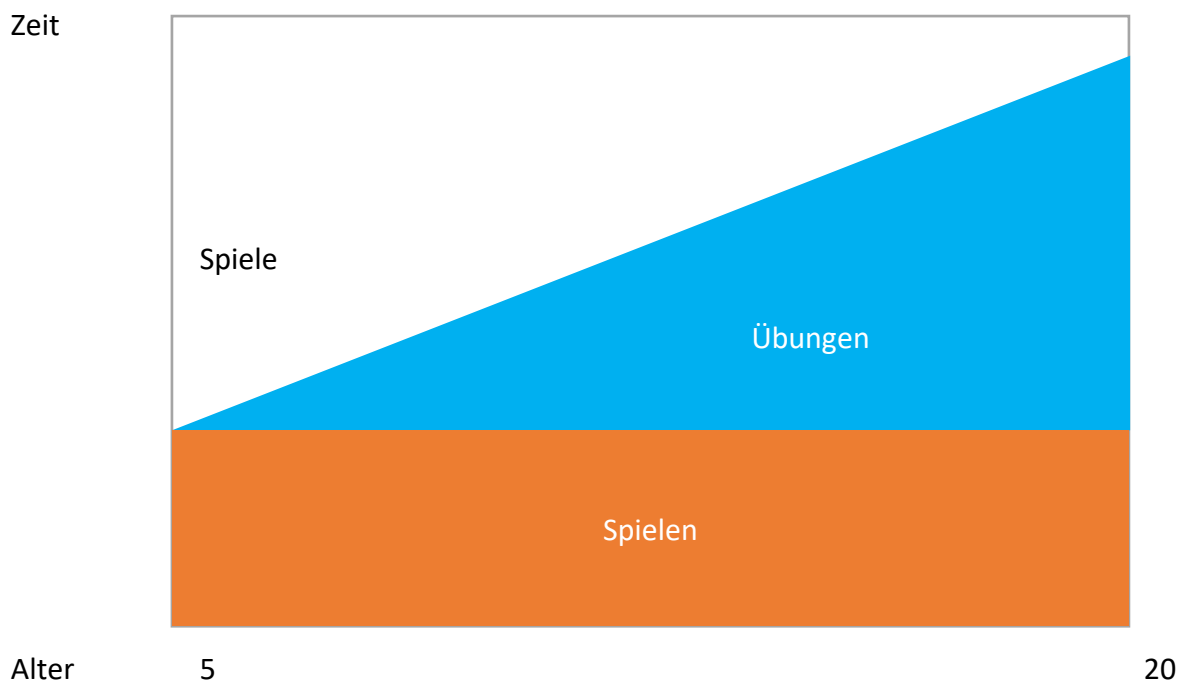


Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch

6. Spielen vs. Spiele vs. Übungen

Über Verhältnis zwischen Spielen (Fangis etc.), Spiele (Matcheln) und Übungen lässt sich immer wieder diskutieren. Wie viel Trainingszeit soll wofür verwendet werden? Ein einfaches Modell hilft dem Trainer zur Orientierung.



Wichtig ist, dass gerade die Trennlinie zwischen Spiele und Spielen nicht so genau gezogen werden kann. Viele Spielformen sind ein Rollhockeyspiel mit zusätzlichen Regeln, veränderter Anzahl Spieler*innen oder einfach auch ein verändertes Spielgerät. Wichtig ist festzuhalten, dass das Rollhockeyspiel und aber auch Spiele fester Bestandteil aller Trainings sind.



Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch

7. Welche Inhalte wann?

Welche Inhalte in welchem Alter gelernt werden, das ist ein stetiger Diskurs und am Ende des Tages auch einfach eine Meinung von Personen und Personengruppen. Wir haben gute Argumente – welche wir Teilweise ausführen werden – warum welche Inhalte in unserem Verein zu gewissen Zeitpunkten gelernt werden. Die Grundlage dafür bietet uns das Trainerhandbuch (THB) von Jugend und Sport. Dieses beinhaltet einen idealen Entwicklungsprozess von Rollhockeyspielern. Dieser Entwicklungsprozess wurde in Anlehnung an den spanischen Ausbildungsweg aufgebaut und hat deshalb auch einige Übereinstimmungen mit der Terminologie. Einige Themen sind zusammengefasst, weil die Anzahl der Begriffe vorbestimmt war. Diese Einschränkungen mögen etwas umständlich wirken, sind aber für uns nicht entscheidend. Aufgrund dieser Tabelle wird auf den kommenden Seiten erläutert, welche Ziele der H.C. Münsingen Wölfe in den bestimmten Alterskategorien verfolgt.

Neben dem THB haben wir Meilensteine definiert. Diese Meilensteine werden im Punkt 9 dieses Dokumentes ausgeführt und sollen zeigen, welche Inhalte der Trainingslehre wir auf welche Art und Weise vermitteln wollen.



Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch

a. Meilensteine der Defensive

U7/U9	• wir wissen nicht, dass es eine Defensive gibt
U11	• wir attackieren die Ballführenden
U13	• wir teilen uns die Gegner auf und versuchen unserem Gegenspieler zu folgen • wir können unserem Gegenspieler folgen
U15	• wir sind in der Lage unsere Gegenspieler abzutauschen • wir können in Unterzahl auf festen Positionen spielen
U17	• wir können im Viereck und in klassischer Manndeckung spielen • wir kennen auch andere Zonensysteme und lernen diese anzuwenden
U20	• wir wechseln flexibel je nach Anweisung der Trainer zwischen allen Defensivsystemen

b. Meilensteine der individuellen Defensive

U7/U9	• ich habe Freude am Zweikampf
U11	• ich nehme gerne den Ball weg • ich sehe den Gegenspieler und weiss wie ich auf ihn zufahre
U13	• ich verstehe es, mich zwischen Gegner und Tor zu positionieren • ich kann mit meinem Mitspielern kommunizieren und die Verteidigung koordinieren
U15	• ich verstehe meine Position in der Verteidigung • ich kann zwischen passiverem und aktiverem Verteidigen unterscheiden
U17	• ich setze meinen Körper in der Verteidigung gezielt ein • ich kenne die verschiedenen Verteidigungssysteme und kann diese anwenden
U20	• ich kann die Anweisungen des Trainers verstehen und umsetzen • ich kann situativ Entscheiden und treffe mehrheitlich richtige Entscheidungen



Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch

c. Meilensteine der kollektiven Offensive

U7/U9	wir spielen den Ball zu unseren Mitspieler*innen
U11	- wir nehmen alle am Offensivspiel teil - wir spielen Pässe nach vorne und nach hinten
U13	- wir spielen über mehrere Stationen - wir spielen schnelle Konterangriffe und aber auch planvolle Offensivspielzüge
U15	- wir können den Ball in der Offensive in unseren Reihen behalten und ein Spiel gestalten - wir können ein gezieltes Überzahlspiel organisieren
U17	- wir kennen verschiedene Spielzüge und wenden diese an - wir setzen auf das Verändern des Spielrhythmus und wenden das gezielt an
U20	- wir wenden variabel verschiedene Systeme des Angriffes an und entwickeln uns weiter - wir denken mit und geben auch dem Trainer Hinweise und teilen unsere Ideen offen mit

d. Meilensteine der individuellen Offensive

U7/U9	- ich kann den Ball führen und selbst abschliessen - ich habe Freude am Spielen und am Tore schiessen
U11	- ich merke welche Dinge ich gut kann - ich habe das Selbstvertrauen Verantwortung zu übernehmen und Tore zu schiessen
U13	- ich merke, wann ich einen Pass Spielen muss und wann ich besser alleine abschliesse - ich kann gut Rollschuhlaufen und mit guter Ballführung und viel Kreativität Erfolg haben
U15	- ich verstehe, wie ich meinen Körper einsetze und ich entwickle meine Stocktechnik weiter - ich kann Anweisungen des Trainers aufnehmen und setze diese auf dem Feld um
U17	- ich verstehe unseren kollektiven Spielplan und setze diesen um - ich entscheide in einzelnen Situationen richtig und wäge gesund ab zwischen Kreativität und Spielsystem
U20	- ich bin ein selbständiger Spieler der eine eigene Spielidee hat - ich ordne mich den Zielen des Teams und des Trainers unter und trage durch Kreativität, Ehrgeiz und Wille zum Erreichen bei

Visualisierung des Ausbildungskonzeptes des Rollhockeys

Diese Tabelle zeigt einen idealen Ausbildungsweg eines Rollhockeyspielers, der mit fünf Jahren mit dem Rollhockeyspielen beginnt. Die verschiedenen Farben geben an, welche Aspekte das Training in welchem Umfang enthalten sollte.

Themen
Broschüre

gestalten +
ergänzen

**anwenden +
variëren**

erwerben +
festigen

[illegible]



Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch

a. 4-8 Jahre (U7/U9)

Technik: Wir versuchen die angesprochenen Ziele aus dem THB umzusetzen. Unsere Methode ist, dass wir Spiele so designen, dass diese Fähigkeiten so erlernt werden, dass praktisch keine direkten Inputs dazu gemacht werden. Wir setzen auf einen offenen Lernweg und greifen nicht ständig ein, indem wir technische Korrekturen machen. Wir gehen davon aus, dass durch geschickte Übungen und genug häufiges Rollschuhlaufen und Rollhockeyspielen gewisse positive Veränderungen von alleine kommen. Wir zeigen mögliche Lösungen (alle Arten des Bremsens) vor, aber wir verlangen nicht ständig, dass genau eine Bremsart bevorzugt wird. Unsere Übungen und Spiele sind so aufgebaut, dass sich diejenigen, welche Erkenntnisse und Techniken erlernen einen Vorsprung verschaffen und die anderen dadurch selbständig diese Techniken auch anwenden wollen.

Taktik: Wir geben in diesem Alter eine einzige taktische Anweisung: Spiel den Ball auch zu deinem/deiner Kollegin.

Mental: Wir bauen auf ein positives Menschenbild und wollen deshalb das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl der Junior*innen stärken. Unser Hauptziel ist die positive Verstärkung, wir loben deshalb viel und machen ehrliche Komplimente und zeigen unsere Freude an den Fortschritten der Junior*innen.

Kondition: -

Wettkampf: Wir nehmen in der Kategorie U9 teil, sofern keine Tabellen geführt werden, keine Resultate vermerkt werden und kurze Spiele auf verkleinerter Piste durchgeführt werden.

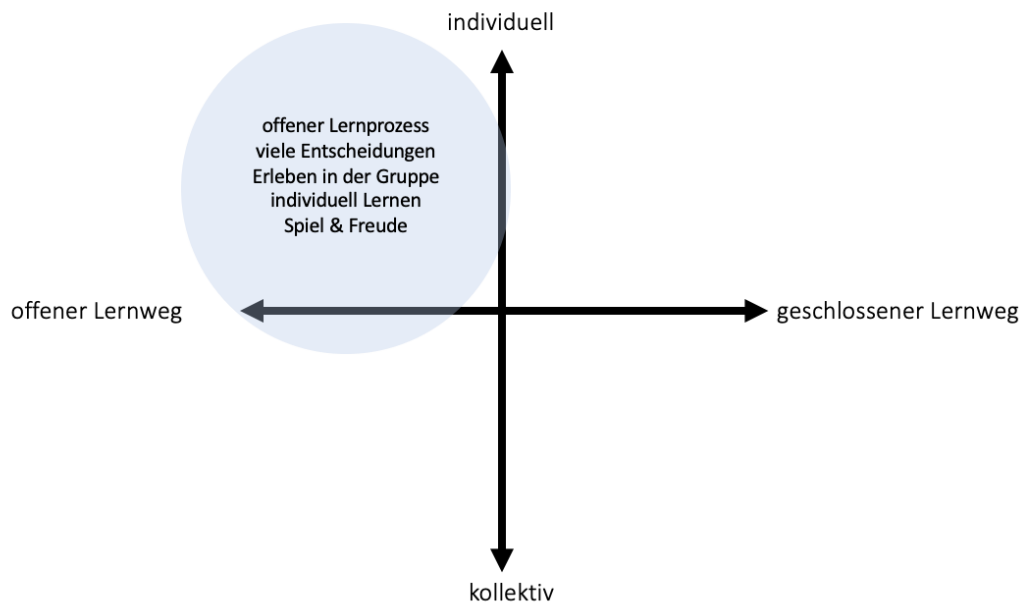
Soziales Umfeld: Wir bauen auf eine enge Zusammenarbeit mit den Eltern und sehen darin die Chance unsere Junior*innen langfristig zu binden.

Übungsdesign:



Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch



b. 9-10 Jahre (U11)

Technik: Wir versuchen die angesprochenen Ziele aus dem THB umzusetzen. Unsere Methode ist, dass wir Spiele so designen, dass diese Fähigkeiten so erlernt werden, dass praktisch keine direkten Inputs dazu gemacht werden. Wir setzen auf einen offenen Lernweg und greifen nicht ständig ein, indem wir technische Korrekturen machen. Wir gehen davon aus, dass durch geschickte Übungen und genug häufiges Rollschuhlaufen und Rollhockeyspielen gewisse positive Veränderungen von alleine kommen. Wir zeigen mögliche Lösungen (alle Arten des Bremsens) vor, aber wir verlangen nicht ständig, dass genau eine Bremsart bevorzugt wird. Unsere Übungen und Spiele sind so aufgebaut, dass sich diejenigen, welche Erkenntnisse und Techniken erlernen einen Vorsprung verschaffen und die anderen dadurch selbständig diese Techniken auch anwenden wollen.



Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch

Taktik: Wir bauen im Angriff darauf, dass unsere Junior*innen lernen den Ball abzuspielen.

Einerseits ist es wichtig, dass alle Spieler*innen am Angriffsspiel teilnehmen, also dass das Angriffsspiel vom ganzen Team ausgeführt wird. Es gibt keine Spieler*innen die in der eigenen Hälfte warten und es gibt keine Anweisungen, dass mindestens zwei Spieler*innen auf der Mittellinie warten müssen. Es ist uns lieber, dass einmal alle ganz vorne dabei sind, als dass mehrere Spieler*innen nur passive am Spiel teilnehmen. Es geht andererseits aber auch darum, den Kollegen/die Kollegin zu sehen und anzuspielen, welche weiter vorne ist, also einen weniger weiten Weg zum Tor hat. Andererseits geht es als Spieler*in die nahe beim Tor ist, darum zu schauen, ob ein/e Mitspieler*in in der Nähe anspielbar ist, und zwar explizit, auch wenn sie weiter weg zum Tor ist. Versuchen Spieler*innen diese taktischen Hinweise umzusetzen, ist das Hauptziel in der Offensive erreicht.

In der Defensive ist es uns wichtig, dass die Spieler keinerlei Anweisungen für einen Viererblock oder ähnliche Verteidigungssysteme erhalten. Wir haben keine Verteidiger und keine Stürmer, wir haben nur Spieler*innen. Die Anweisung, und so trainieren wir auch, ist, dass immer derjenige Spieler angegriffen wird, der den Ball hat. Wenn der/die Gegner*in mit Ball an unserem/unserer Spieler*in vorbeizieht, so haben wir eine weitere/n Spieler*in die erneut am nächsten ist und folge dessen attackiert.

Mental: Unsere Spieler schätzen das Trainieren und Spielen in der Gruppe. Sie werden als Individuen stark und entfalten sich im Team. Wir legen Wert darauf, dass jedes Kind selbständig ist, aber seine Rolle im Team findet. Es ist wichtig, dass Kinder den Umgang mit Niederlagen lernen und den Glücksmoment des Gewinnens zu schätzen lernen.

Kondition: Durch viel Bewegungszeit und en Trainings und Einsatzzeit in den Spielen haben unsere Spieler*innen eine gute Kondition. Wir unterstützen es zudem, wenn unsere Spieler*innen anderen Sportarten nachgehen.

Wettkampf: Wir setzten alle Spieler*innen ein, wenn möglich zu genau gleichen Teilen. Für uns steht die Entwicklung aller im Vordergrund, nicht nur die von wenigen Spieler*innen.



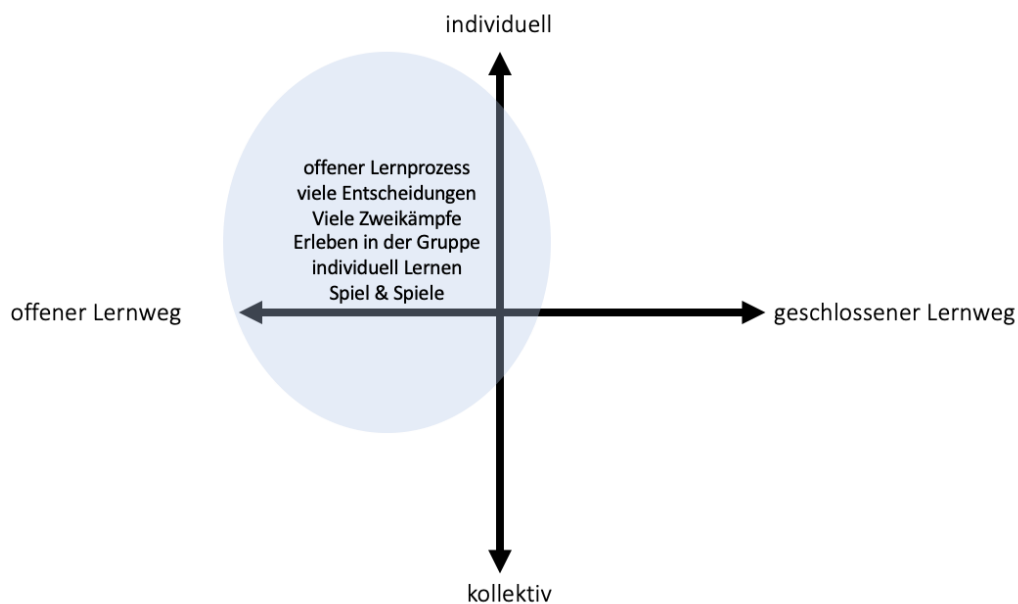


Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch

Soziales Umfeld: Wir schaffen ein Umfeld im dem die Eltern und Kinder einen Platz haben und sich wohl fühlen. Wir schätzen deshalb den Austausch mit den Eltern und erklären ihnen auch unsere Philosophie. Da wir das Kind im Zentrum unserer Aktivitäten sehen, geben wir besonders auf die Interessen der Kinder acht und zweigen aber auch, welche Ansprüche wir an die Kinder haben.

Übungsdesign:





Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch

c. 11-12 Jahre (U13)

Technik: Der Ausbau vieler technischer Aspekte liegt uns in diesem Alter besonders am Herzen. Es ist das sogenannte Goldene Alter, die sensible Zeit für eine Vielzahl von Lernprozessen. Deshalb ist ein hoher Anteil an technischen Inputs und das Fördern der Neugierde und das fleissige Üben von vielerlei technischen Aspekte sehr hilfreich. Durch geschickte taktische Elemente wird einerseits an der Rollschuhlauffähigkeit gearbeitet, andererseits muss aber auch sehr viel Zeit darauf verwendet werden, die Stocktechnik auszubauen. Gerade das gezielte üben und anwenden aller möglichen Schussvarianten bietet sich an. Auch wenn diese noch nicht perfektioniert werden müssen, so ist es doch von elementarer Wichtigkeit, dass die Konfrontation und das erste Erproben des Bewegungsablaufes stattfindet. Alle Übungen die auf ein hohes Mass an koordinativen Fähigkeiten setzen sind sehr begrüßenswert und fördern unsere Junior*innen.

Taktik: In diesem Alter besteht die Möglichkeit mit relativ geringem Aufwand die Manndeckung zu verinnerlichen. Deshalb ergibt es Sinn, dieses Verteidigungssystem genau in diesem Alter einzuführen. In einem ersten Schritt soll einfach derselbe Gegner verfolgt werden. Auf Wechsel wird verzichtet, auch wenn das bedeuten mag, dass es zu viele 1 vs. 1 Situationen kommt, in denen ein/e Gegenspieler*in sich durchsetzen kann. Das lehrt unsere eigenen Spieler bloss, dass sie weiter an sich arbeiten müssen.

Mental: Unsere Spieler*innen schätzen das Trainieren und Spielen in der Gruppe. Sie werden als Individuen stark und entfalten sich im Team. Wir legen Wert darauf, dass jedes Kind selbständig ist, aber seine Rolle im Team findet. Es ist wichtig, dass Kinder den Umgang mit Niederlagen lernen und den Glücksmoment des Gewinnens zu schätzen lernen.



Hockey Club Münsingen Wölfe

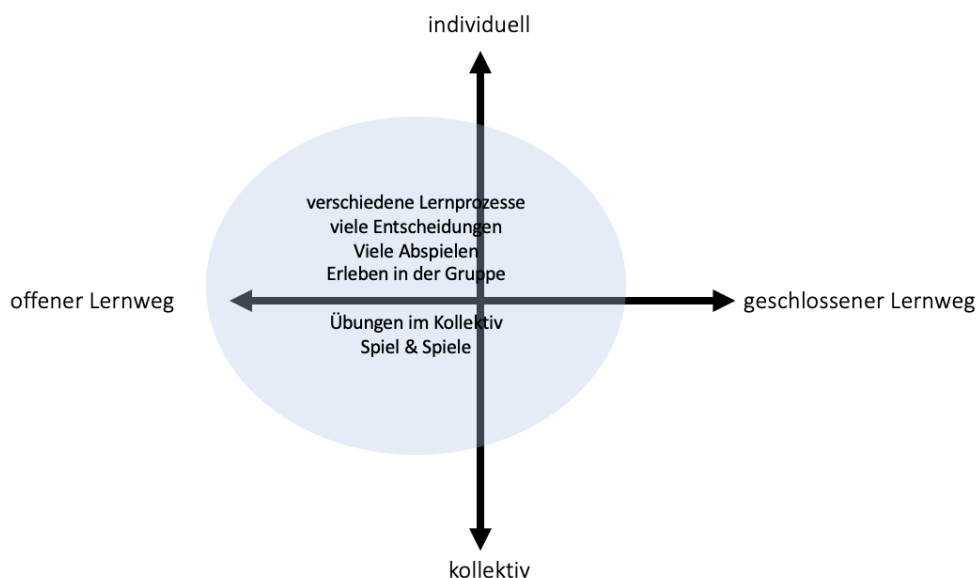
H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch

Kondition: Durch viel Bewegungszeit und en Trainings und Einsatzzeit in den Spielen haben unsere Spieler*innen eine gute Kondition. Wir unterstützen es zudem, wenn unsere Spieler*innen anderen Sportarten nachgehen.

Wettkampf: Wir setzten alle Spieler*innen ein, wenn möglich zu genau gleichen Teilen. Für uns steht die Entwicklung aller im Vordergrund, nicht nur die von wenigen Spieler*innen. Auch Torhüter setzten wir zu gleichen Teilen ein. Wir wechseln entweder in der Pause oder während den Halbzeiten.

Soziales Umfeld: Wir schaffen ein Umfeld im dem die Eltern und Kinder einen Platz haben und sich wohl fühlen. Wir schätzen deshalb den Austausch mit den Eltern und erklären ihnen auch unsere Philosophie. Da wir das Kind im Zentrum unserer Aktivitäten sehen, geben wir besonders auf die Interessen der Kinder acht und zweigen aber auch, welche Ansprüche wir an die Kinder haben.

Übungsdesign:





Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch

d. 13-14 Jahre (U15)

Technik: Die Verfeinerung verschiedener Pass- und Schusstechniken ist ebenso wichtig, wie das Ausbauen von stocktechnischen und rollschuhläuferischen Finessen. Auch wenn der Anteil der Trainingszeit im Bereich der Technik abnimmt, so muss genügend Zeit zum Üben, Ausbauen und Vertiefen der entsprechenden Skills vorhanden sein. Es ist darauf zu achten, dass die Jugendlichen neugierig bleiben und dass sie sich weiterentwickeln wollen und stets bestrebt sind, sich zu verbessern und neues zu lernen.

Taktik: Die Manndeckung in der Defensive wird perfektioniert, das Spiel in Unterzahl eingeführt. Wir lernen den Junior*innen in der Offensive den Ball zu halten. Das Prinzip des 3er Karusels auf der Mittellinie wird eingeführt, gefolgt vom 4er Karusel auf der Mittellinie und den Rotationen auf der Seite oder hinter dem Tor. Der Trainer ist hier frei und kann seine Präferenzen gewichten. Wichtig ist, dass das Prinzip des Ballhaltens und planvollen Zusammenspieles geübt wird. Dieses Korsett soll aber nicht jegliche Individualität erdrücken, es soll bloss eine der Möglichkeiten darstellen, wie das Spiel gestaltet werden kann.

Mental: Die Pubertät wird auch nicht Halt machen vor unserem Training und den Wettkämpfen. Wir versuchen die Jugendlichen offen aufzunehmen und sie dadurch zu stärken.

Kondition: Der Trainer hat die Freiheit selbst einige Kraft- und Konditionselemente im Training einzubauen. Ein Training, welches nicht auf Rollschuhen stattfindet, macht in diesem Alter noch keinen Sinn. Es ist gewinnbringender Kondition und Kraft in Zusammenhang mit technischen und taktischen Elementen zu entwickeln.

Wettkampf: Wir versuchen, ohne dass wir alles diesem Ziel unterordnen, Spiele zu gewinnen. Das bedeutet, dass der Coach aktiver Coaching betreibt und auch mehr Flexibilität in Bezug auf die Einsatzzeiten der Junior*innen hat. In jedem Spiel wird aber jede/r Spieler*in in beiden

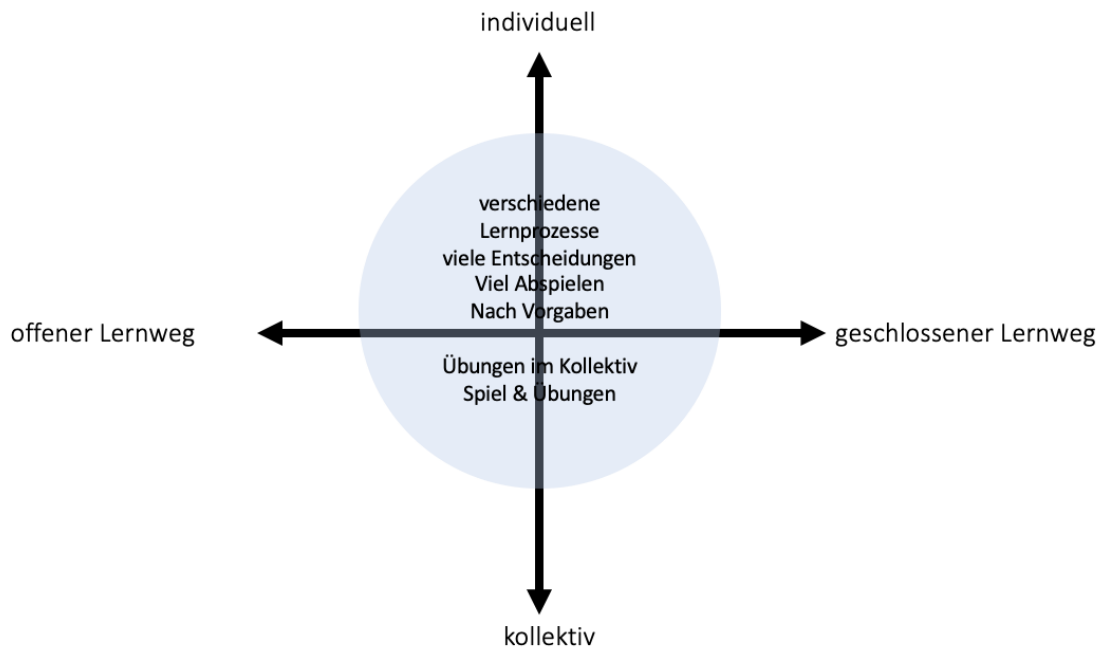


Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch
Halbzeiten eingesetzt. Die Torhüter werden grundsätzlich zu gleichen Teilen eingesetzt, es kann jedoch pro Halbzeit oder Spiel für Spiel abgewechselt werden.

Soziales Umfeld: Durch ein gutes Teambuilding und ebenso Events (Trainingslager, Turniere im In- und Ausland, Nicht-Rollhockeyaktivitäten) stärken wir den Zusammenhalt als Mannschaft und bilden so ein Team, welches zusammenhält und auch Junior*innen bei der Stange hält, welche gerade eine Phase mit tiefer Motivation für das Rollhockey haben.

Übungsdesign:





Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch

e. 15-16 Jahre (U17)

Technik: Durch die gewählten und stets gut designten Übungen haben unsere Junior*innen gelernt Entscheidungen zu treffen. In der Kategorie U17 ist es umso wichtiger, dass diese Entscheidungen noch mehr verbessert werden. Die Analyse von Situationen in Spiel und Training hilft bei der Reflexion und dem Nachdenken. So ist die individuelle Technik die Voraussetzung, um verschiedene Optionen zu haben und dadurch richtige Entscheidungen zu treffen. So wird auch in dieser Altersstufe gezielt an technischen Aspekten gearbeitet und das Repertoire der Tricks, Schusstechnik und spielerischen Finessen wird ausgeweitet und perfektioniert. Doch eben nicht nur das, die Diskussion und Analyse welche Aspekte in welchen Situationen Sinn ergeben ist wichtig. Nur so werden die Spieler*innen nicht zu Technikmaschinen die einfach alles können, sondern zu klugen Spieler*innen, die das Richtige in den richtigen Momenten tun.

Taktik: Es ist in dieser Alterskategorie nun erstmals möglich zwischen verschiedenen Verteidigungssystemen zu wechseln. So macht es Sinn das Viereck einzuführen, es wird in diesem Alter wenig Zeit benötigen die Junior*innen daran zu gewöhnen und weitere Varianten (Rhombus, 2:1:1, etc.) können quasi auf dem Reissbrett gezeigt werden und in kürzerer Zeit gelernt werden. Diese Kapazitäten der Spieler sollten nicht nur in der Defensive genutzt werden, auch in der Offensive kann mehr Variation geübt und gezeigt werden. Das bewusste einsetzen des Spielrhythmus ist dabei ein sehr zentrales Element. Spielzüge können einstudiert werden und in den Wettkampfsituationen angewendet werden.

Mental: Wir versuchen die Jugendlichen zu Formen und ihnen Raum zur Entwicklung zu geben. So sollen bspw. alle Spieler*innen die Möglichkeit haben Direkte Freistösse und Penaltys zu schiessen, um sich so zu profilieren, aber auch um den Umgang mit Druck und Stress zu lernen.



Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch

Diese Prüfungen stärken die Jugendlichen und sie können sowohl von Erfolg und Misserfolg lernen und sich als Spieler*innen und Personen weiterentwickeln.

Kondition: Der Trainer hat die Freiheit selbst einige Kraft- und Konditionselemente im Training einzubauen. Ein Training, welches nicht auf Rollschuhen stattfindet, macht in diesem Alter noch keinen Sinn. Es ist gewinnbringender Kondition und Kraft in Zusammenhang mit technischen und taktischen Elementen zu entwickeln. Einzig in der Saisonvorbereitung kann es auch gut sein, solche Trainings einzubauen, auch um auf die Erwachsenenkategorien vorzubereiten.

Wettkampf: Wir versuchen, ohne dass wir alles diesem Ziel unterordnen, Spiele zu gewinnen. Das bedeutet, dass der Coach aktiver Coaching betreibt und auch mehr Flexibilität in Bezug auf die Einsatzzeiten der Junior*innen hat. In jedem Spiel wird aber jede/r Spieler*in in beiden Halbzeiten eingesetzt. Die Torhüter werden grundsätzlich zu gleichen Teilen eingesetzt, es kann jedoch pro Halbzeit oder Spiel für Spiel abgewechselt werden. Gründe für reduziertes Einsetzten können mangelnder Einsatz oder fehlender Trainingsbesuch sein. In diesen Fällen werden die Entscheidungen mit dem/der Spieler*in diskutiert und vor dem Spiel kundgetan. Wichtig ist, dass das bei allen Spieler*innen gleich gehandhabt wird, ob Leistungsstark oder nicht.

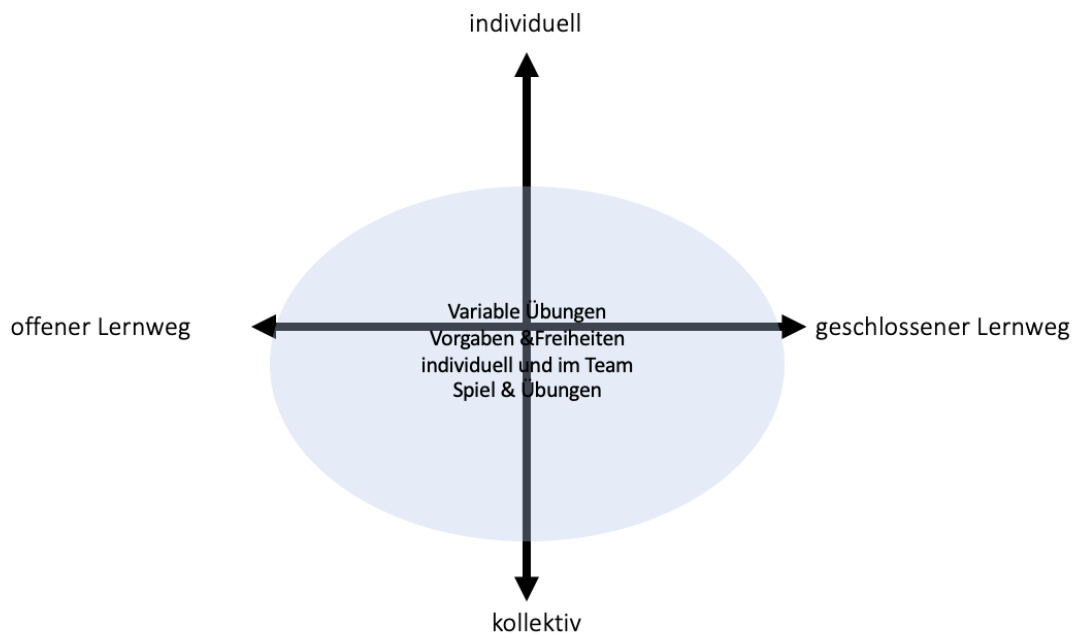
Soziales Umfeld: Durch ein gutes Teambuilding und ebenso Events (Trainingslager, Turniere im In- und Ausland, Nicht-Rollhockeyaktivitäten) stärken wir den Zusammenhalt als Mannschaft und bilden so ein Team, welches zusammenhält und auch Junior*innen bei der Stange hält, welche gerade eine Phase mit tiefer Motivation für das Rollhockey haben.

Übungsdesign:



Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch





Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch

f. 17-19 Jahre (U20)

Technik: Auch wenn stetig, gerade im Bereich der Schusstechnik, Verbesserungen erreicht werden können, so gehen wir davon aus, dass die Spieler*innen vor dem Übertritt in die U20 Stufe den Hauptteil der technischen Entwicklung durchlaufen haben. Es geht vor allem darum die Freude an Technik weiter zu fördern und den Spieler*Innen auch Raum zur eigenen Entfaltung zu geben. Welche Videos haben die Spieler*innen gesehen, welchen Trick haben sie aufgeschnappt? Es muss Raum und Zeit zur Perfektionierung und zum Ausprobieren von Neuem geben. Am besten sich dafür einerseits spezifische Übungen geeignet, aber beispielsweise auch kurze Pausen von Vorgaben, in denen die Spieler*innen einfach tun und lassen dürfen, was sie wollen. Das Hauptziel ist das technische Repertoire zu erweitern und eine hohe Qualität zu erreichen.

Taktik: Im Bereich der Taktik können ziemlich hohe Ansprüche an die Spielerinnen und Spieler gestellt werden. Neben den Ideen der Trainer, die mit Spielsystem, Varianten etc. Inputs geben, ist es wichtig, auch die Spieler*innen einzubeziehen. Hier eignet es sich die Autonomie, und eben auch im Bereich der Taktik, der Spieler*innen zu fördern. So ist es beispielsweise möglich, dass das Team sich selbständig Freistossvarianten ausdenkt und diese einstudiert, oder dass die Spieler eigenmächtig Varianten im Powerplay einstudieren. Die Innovation ist so höher, aber auch die Verbundenheit und das Commitment werden gestärkt.

Mental: Die Jugendlichen haben eine Vielzahl von «Problemen» in dieser Zeit. Dazu kommt der Druck im Sport, der U20 genügen, den Schritt in den Erwachsenenbereich schaffen. Es muss das Ziel des Vereines und der Trainer sein, hier den Druck zu minimieren und so zu dosieren, dass die Spieler*innen damit umgehen können. Es geht darum, dass möglichst viele Spieler*innen in den Erwachsenenbereich übertreten, also müssen auch verschiedene Wege aufgezeigt und als gleichwertig dargestellt werden.



Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch

Kondition: Auch wenn die Kraft und Kondition nicht in den Trainingseinheiten vom Verein aufgebaut werden kann, die Trainings sollten einen entsprechenden Anteil daran haben und Spieler*innen, welche entsprechende Ambitionen haben, muss man darauf hinweisen, dass sie weitere Trainingseinheiten neben dem Rollhockeytraining brauchen, um körperlich höchsten Ansprüchen zu genügen.

Wettkampf: Der Verein bekennt sich auch in dieser Kategorie dazu, dass er alle Spieler*innen und Spieler einsetzt. Es kann sein, dass der Spielverlauf sich auf das Coaching auswirkt, doch ein Einsatz jedes/jeder Spieler*in ist in jedem Spiel möglich. Die Torhüter werden grundsätzlich zu gleichen Teilen eingesetzt, es kann jedoch pro Halbzeit oder Spiel für Spiel abgewechselt werden. Gründe für reduziertes Einsetzten können mangelnder Einsatz oder fehlender Trainingsbesuch sein. In diesen Fällen werden die Entscheidungen mit dem/der Spieler*in diskutiert und vor dem Spiel kundgetan. Wichtig ist, dass das bei allen Spieler*innen gleich gehandhabt wird, ob Leistungsstark oder nicht.

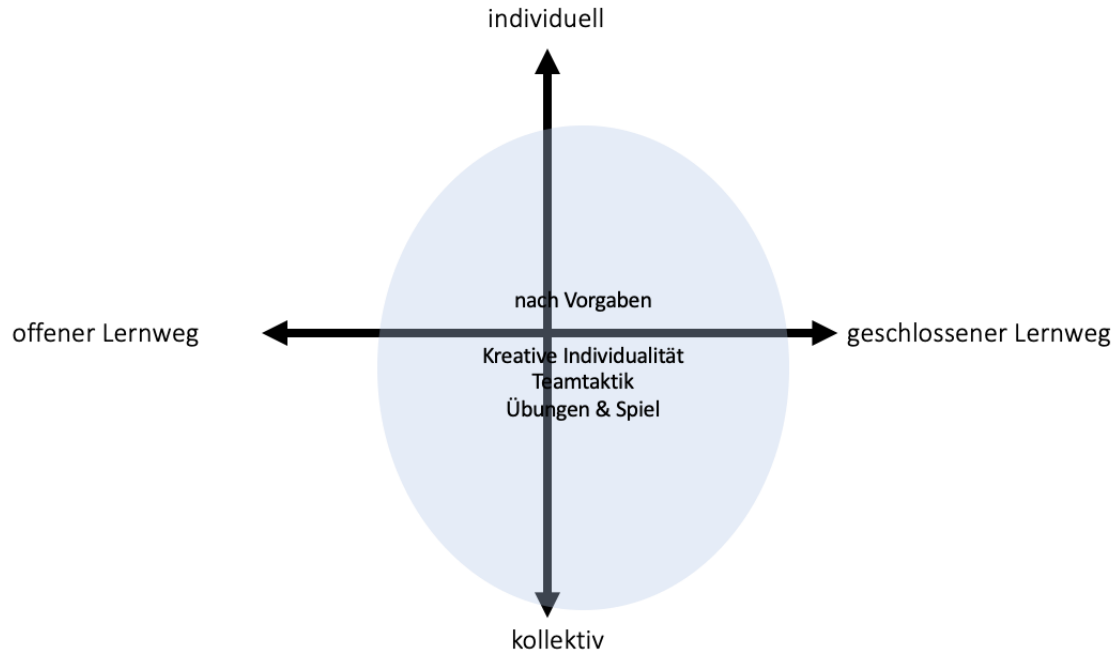
Soziales Umfeld: Die Jugendlichen haben in diesem Alter viele weitere Einflüsse, die für sie sehr wichtig sind. Es ist deshalb von Vorteil, wenn die Spieler*innen über das Team erreicht und eingebunden werden. Ist man nicht nur gegenüber dem Trainer, sondern dem Team verpflichtet, so ist das viel verbindlicher. Dazu können auch Regeln, Teamevent etc. helfen. Den Trainern sind keine Grenzen gesetzt, wenn es darum geht, die Spieler*innen im Verein zu halten. Unkonventionelles ausprobieren, Neues erproben und Bewährtes weiterführen.

Übungsdesign:



Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch





Hockey Club Münsingen Wölfe

H.C. Münsingen Wölfe | www.hcmw.ch | 3110 Münsingen | info@hcmw.ch

9. Wo finde ich Übungen und Inputs?

Der H.C. Münsingen Wölfe setzt auf gut ausgebildete Trainer. Deshalb sind wir der Meinung, dass die Definition unserer Spielphilosophie eigentlich genug Input ist, denn es kann nicht die Idee sein, dass wir jedem oder jeder Trainer*in ein Übungskorsett aufdrücken, welches nicht zur Person passt. Es ist wichtig, dass der Trainer seine Trainings authentisch gestalten kann. So ist es nicht das Ziel, dass diesem Konzept 200 Übungen angehängt werden, welche dann in den verschiedenen Kategorien abgerackert werden müssen. Vielmehr soll die Neugierde, die Kreativität und die eigene Überlegung im Design des Trainings und im Entwickeln der Übungen zu Tage kommen. Also: Überlegt euch welche Ziele ihr habt, welche Dinge ihr erreichen wollt und welche Mannschaft vor euch ist. Dann könnt ihr am besten Übungen finden. Habt den Mut eigenes zu kreieren und denkt über das euch selbst Bekannte und Erfahrene hinaus, erfindet Neues und probiert es, lernt und verbessert.

Wer dennoch Inputs braucht, der kann auf die umfangreiche Datenbank im ligamanager zurückgreifen, aber auch auf Übungen auf YouTube oder anderen Websites. Es ist insbesondere zu beachten, dass im Basketball, im Futsal, im Handball und in anderen Sportarten auch sehr gute Übungen entstehen, welche uns vieles bringen können.

10. Dokumente mit Bezug zu diesem Konzept

- J+S Trainingshandbuch (inoffizielle, nicht publizierte und verbesserte Version von Lukas Rubin)
- J+S-Symbole aus dem Handbuch «Rollhockey» von J+S
- J+S Handbuch Rollhockey
- LigaManager Datenbank für Rollhockeyübungen