



Link zum Video «HOCKEY IS MORE»

<https://www.youtube.com/watch?v=HKyCyvbD5qk>

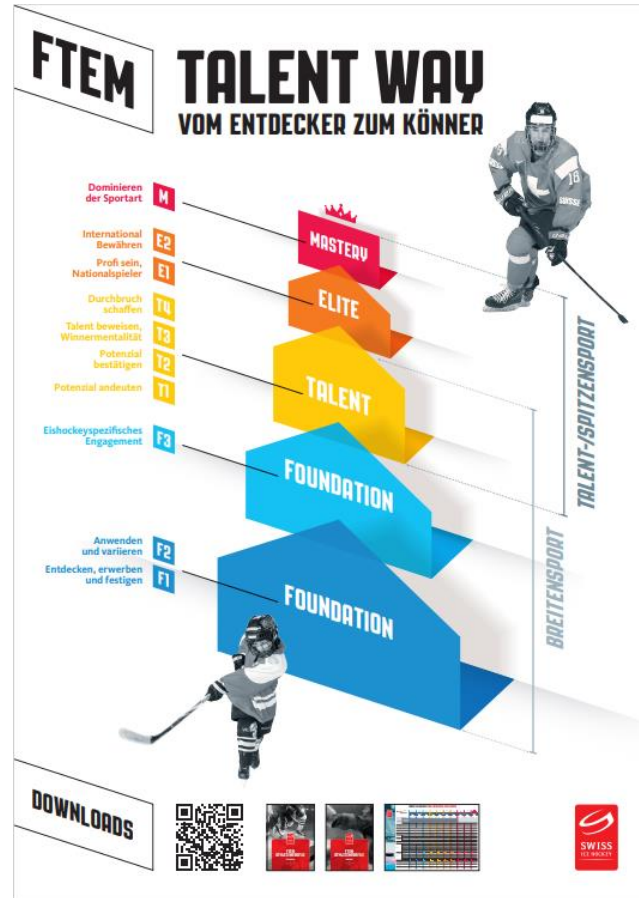


AGENDA



- SPORTARTVERSTÄNDNIS
- ANFORDERUNGEN AN DIE INFRASTRUKTUR
 - LEISTUNGSTRAININGS VS. GRUNDLAGENTRAINING
 - RECOVERY - MUST HAVE VS. NICE TO HAVE
- FRAGEN / DISKUSSION

FTEM-RAHMENKONZEPT ATHLETENWEG



EISHOCKEY-LANDKARTE SCHWEIZ

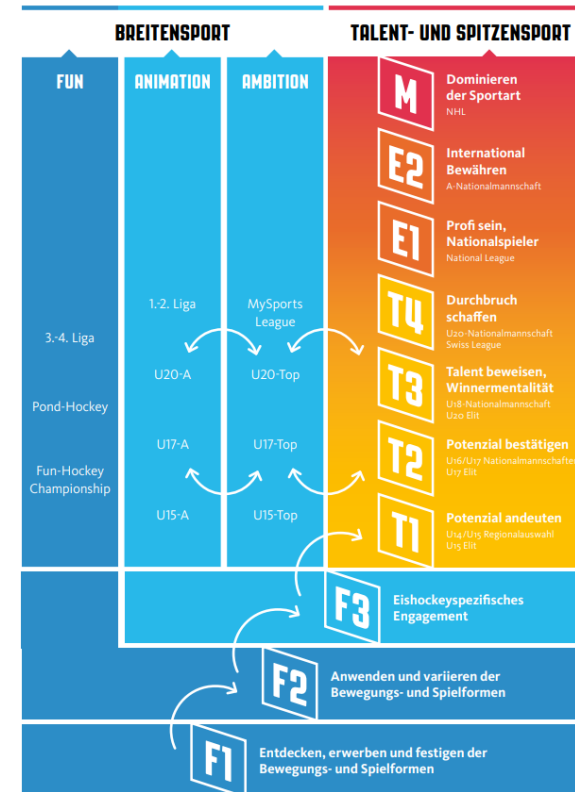


Abbildung z. Eishockey-Landkarte Schweiz, Quelle: Eigene Darstellung SHF in Anlehnung (Gullin, Croser, Morley, & Weissenstein, 2012)

SPORTARTVERSTÄNDNIS

LANGFRISTIGES ENTWICKLUNGSMODELL

FTEM	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4
------	----	----	----	----	----	----	----



Langfristige Entwicklung

?

?

?

?

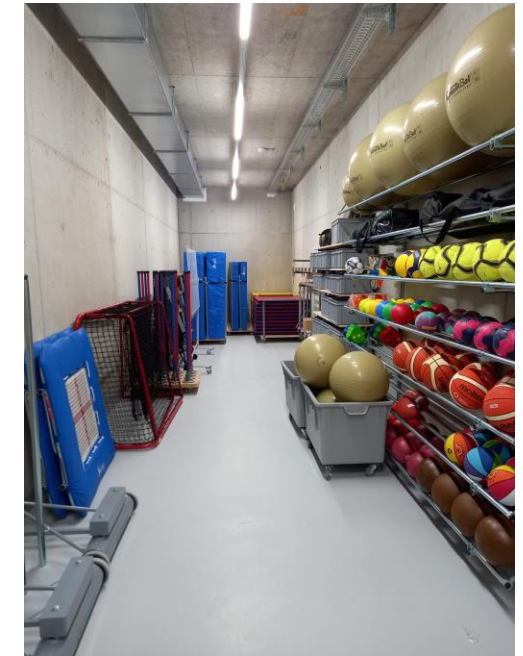
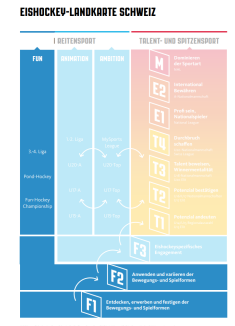


Konditionelle Anforderungen im Eishockey

- Antritt / Beschleunigung
- Maximale Geschwindigkeit
- Schnelle Richtungsänderungen
- Wiederholte Sprints mit möglichst kleinem Leistungsabfall
- Körperstabilität / Zweikampf / Verletzungsprävention
- Erholung zwischen Einsätzen
- ...

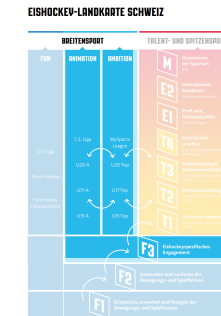


EINBLICK ATHLETIKTRAINING STUFE F1 / F2



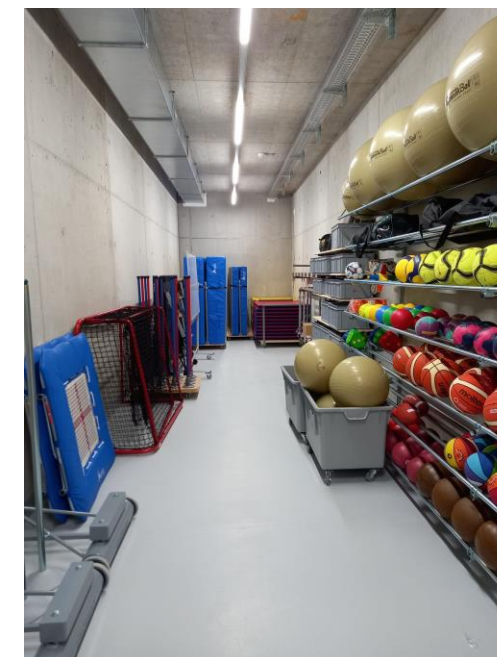
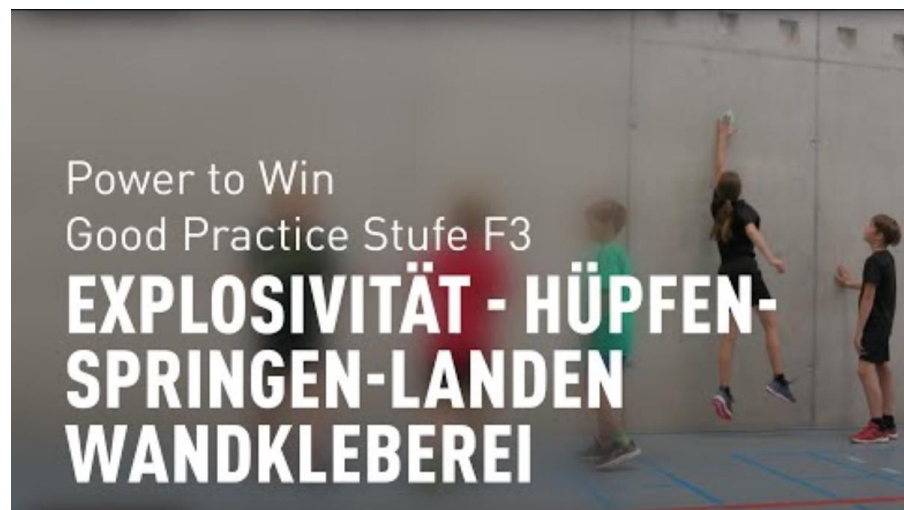
[Trainingsformen - Good Practice: Bewegungsgrundformen » mobilesport.ch](#)

[Trainingsformen - Good Practice: Spielgrundformen » mobilesport.ch](#)



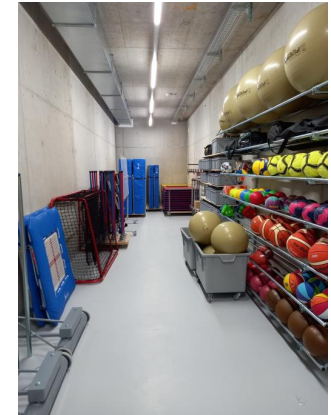
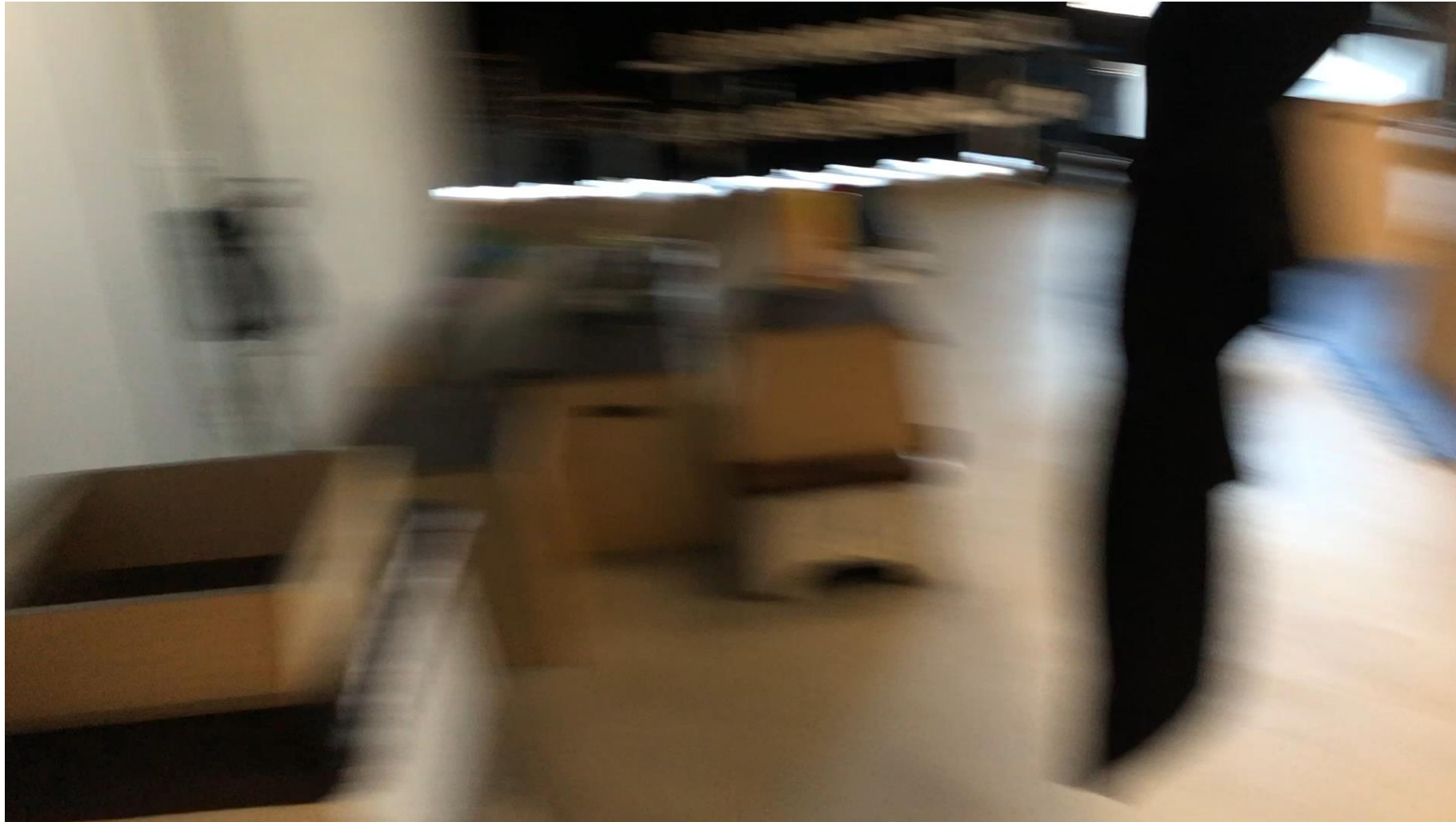
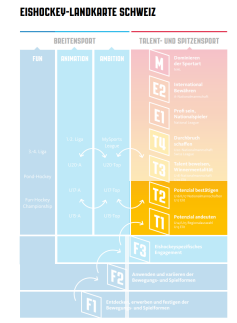
EINBLICK ATHLETIKTRAINING

STUFE F3

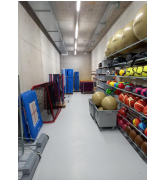
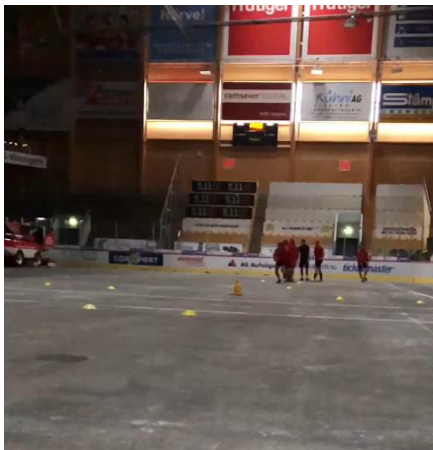
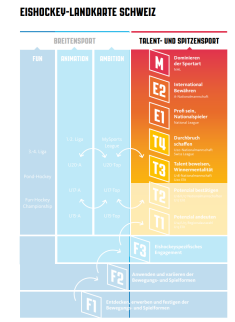


[Power to Win: Good Practice für die Stufe F3 > mobilesport.ch](https://mobilesport.ch)

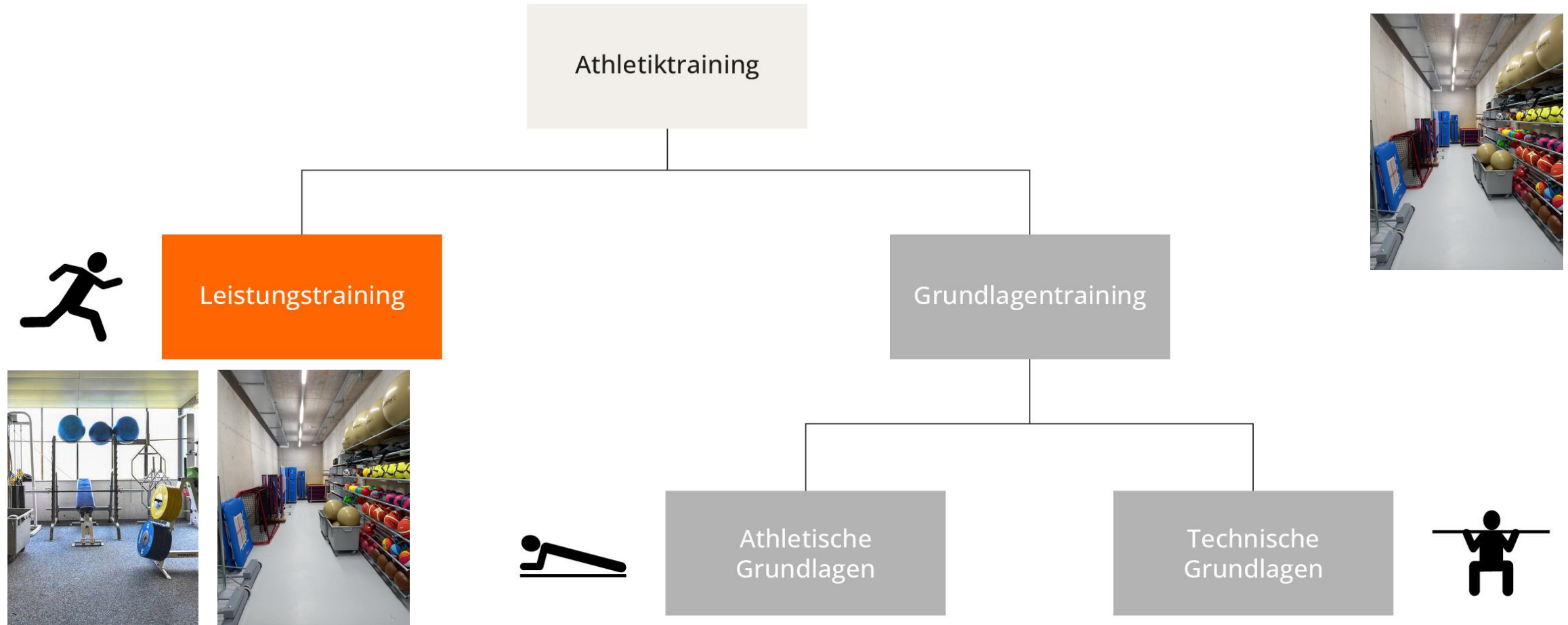
EINBLICK ATHLETIKTRAINING STUFE T1 / T2



EINBLICK ATHLETIKTRAINING STUFE T3/T4/E2/E1



EINBLICK ATHLETIKTRAINING INFRASTRUKTUR



REGENERATION

**MUST HAVE
VS.**

NICE TO HAVE



REGENERATION KÄLTEBAD NHL



REGENERATION

KÄLTBAD U18 JNT SCHWEIZ



REGENERATION

KÄLTBAD CLUB U17 SCHWEIZ



REGENERATION KÄLTEBAD KOSTEN

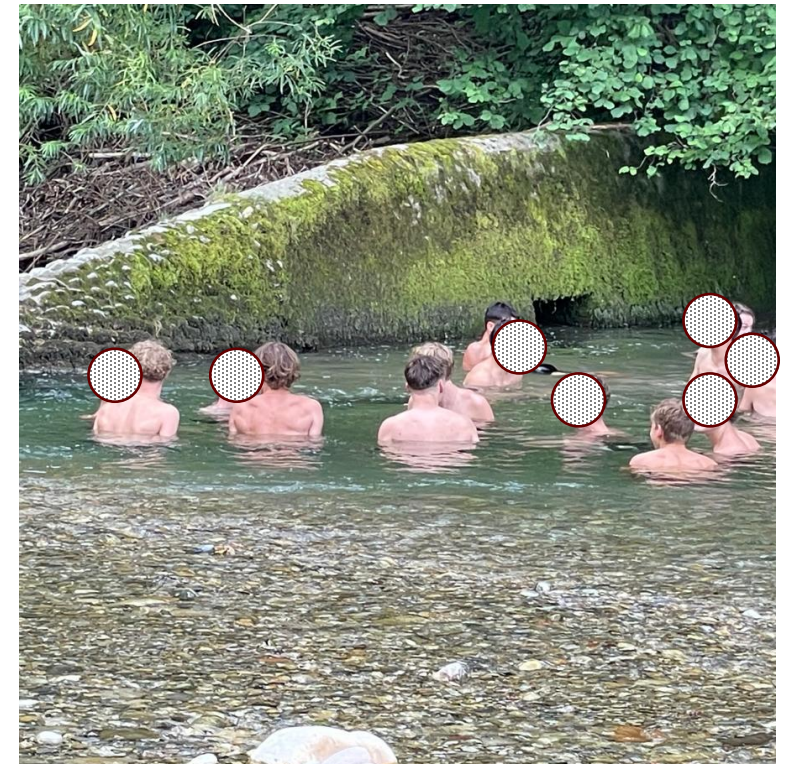
ab CHF 6'000.-



50.-

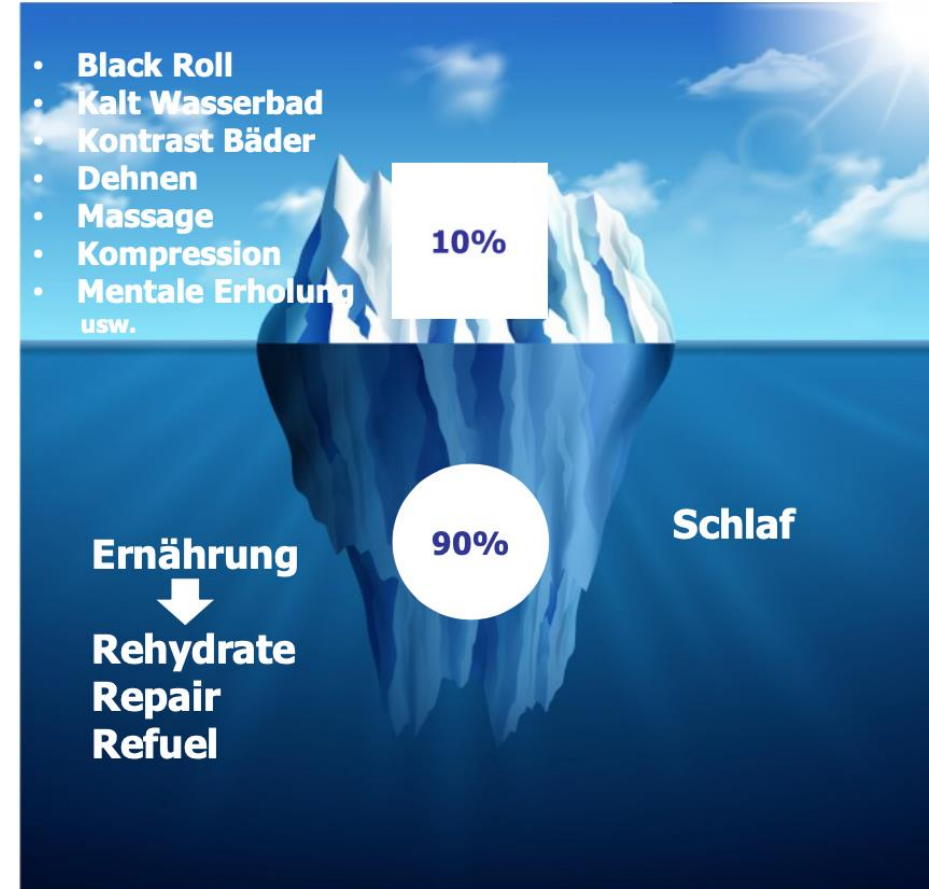
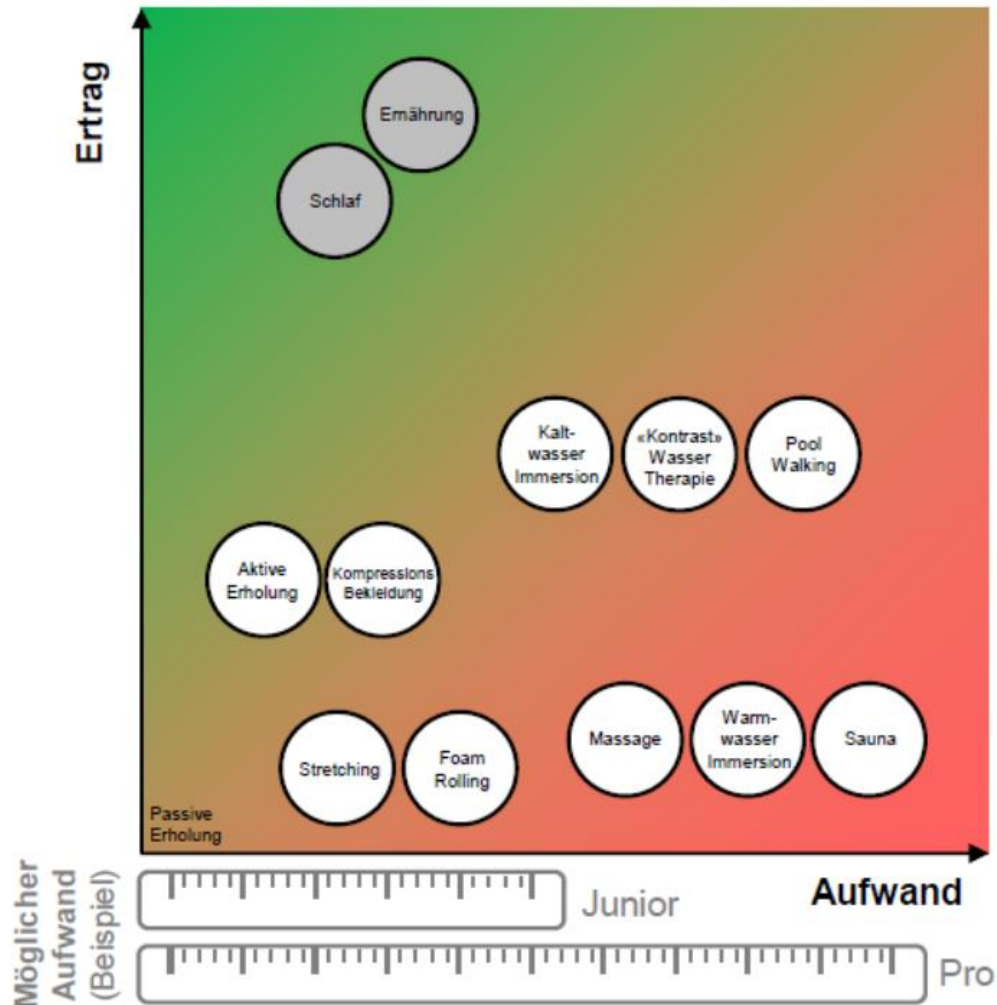


GRATIS



REGENERATION

WAS SAGT DIE SPORTWISSENSCHAFT

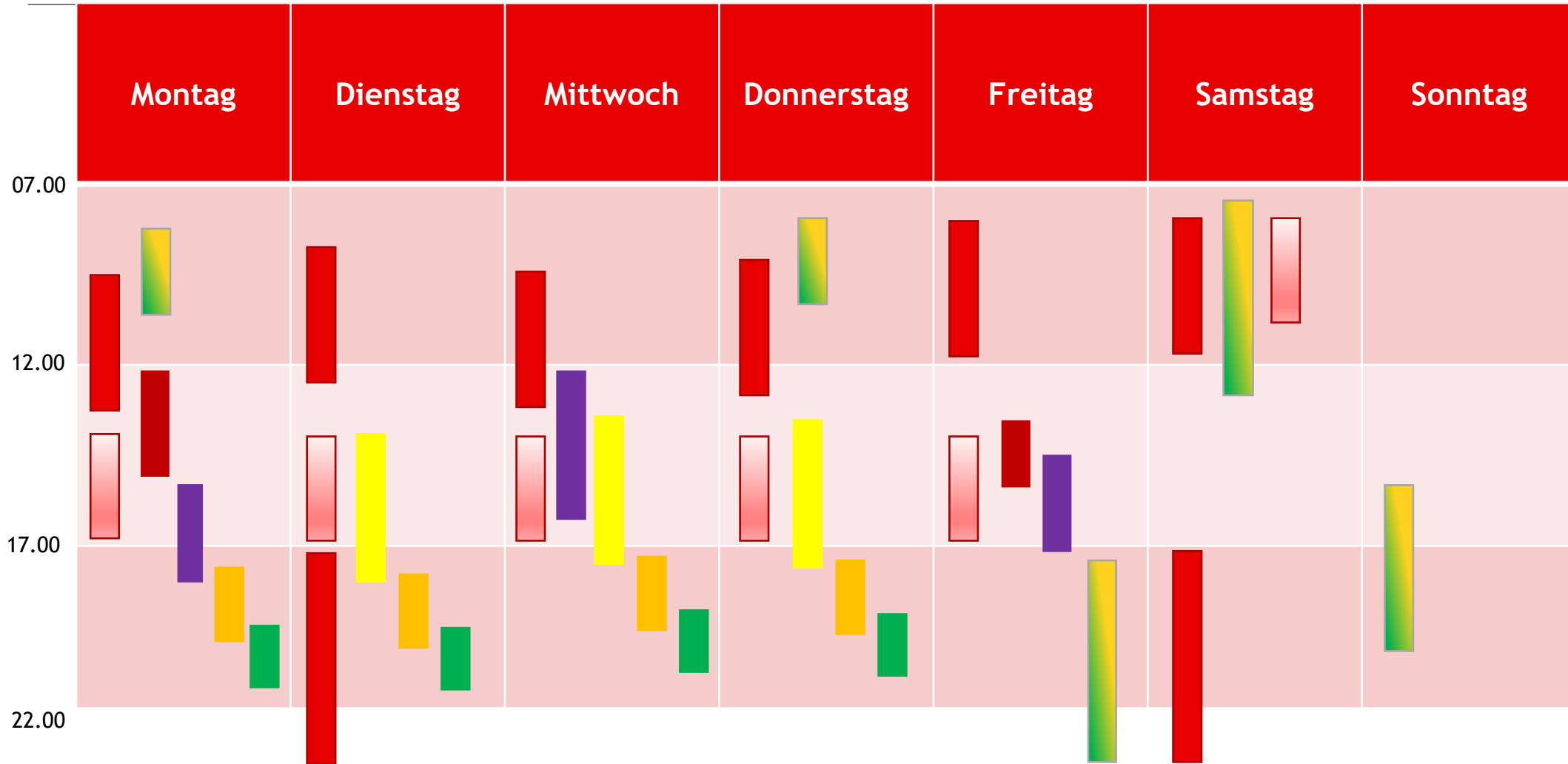


**ABER ...
WAS BENÖTIGEN WIR
UNBEDINGT?**



INFRASTRUKTUR

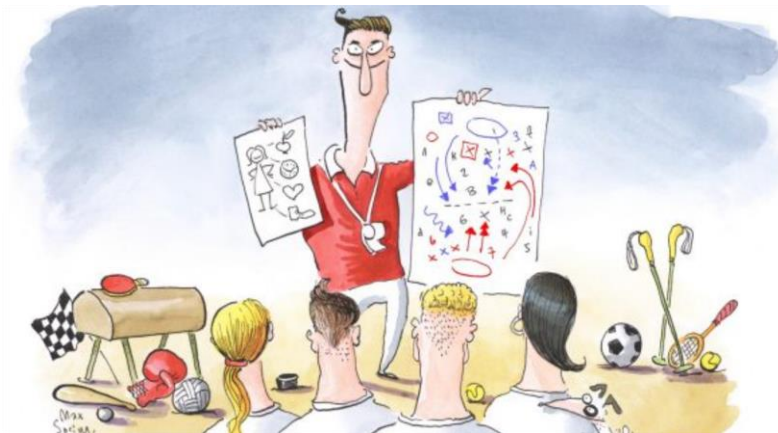
WAS BENÖTIGEN WIR UNBEDINGT?



INFRASTRUKTUR WAS BENÖTIGEN WIR UNBEDINGT?



(FACH-) COACHES



PLATZ / RAUM



HERZLICHEN DANK FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT
FRAGEN / DISKUSSION