

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 45 (1988)

Heft: 11

Artikel: Techniklernen im Eishockey mit Hilfe der "Koordinativen Fähigkeiten"

Autor: Altorfer, Rolf

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992689>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Techniklernen im Eishockey mit Hilfe der «Koordinativen Fähigkeiten»

Rolf Altorfer, J+S-Fachleiter Eishockey, ETS

Eishockey, technisch anspruchsvolle Sportart, verlangt einerseits eine gute «koordinative Befähigung» als Voraussetzung. Andererseits werden durch das Eishockey, das ja sehr viele verschiedene Elemente mit grosser Variation enthält, auch die «Koordinativen Fähigkeiten» im Sinne eines positiven Trainingseffektes stark beeinflusst.

Im modernen Eishockey müssen die Spieler

- ein sehr hohes technisches Niveau aufweisen
- selbstverständlich auch einen hohen physischen Zustand (Kondition)
- gutes Spielverhalten (kognitive Fähigkeiten) und
- ein grosses Engagement (volitive Fähigkeiten).

Eine verbesserte Technik zeigt auch positive Auswirkungen auf die anderen Fähigkeiten: So macht zum Beispiel eine gute Technik im Schlittschuhlaufen (gute Muskelkoordination, ökonomisches Laufen) einen Spieler auch ausdauernder,



und erfolgreiche technische Aktionen werden sich positiv auf das Selbstvertrauen und die Motivation auswirken. In diesem Artikel möchte ich auf das Technik-Lernen und Verbessern eingehen. Dass sich Technik und «Koordinative Fähigkeiten» sehr stark beeinflussen, wurde schon angetönt. Wie man die «Koordinativen Fähigkeiten» trainiert (Ungeübtes, Kombinationen unter erschwerten Bedingungen usw.) wird an dieser Stelle nicht aufgezeigt. Ich möchte hier lediglich darstellen, wie «Koordinative Fähigkeiten» [KF] als Hilfe dienen können für das Training der Technik. Anhand des Elements «Täuschung» möchte ich exemplarisch aufzeigen:

- wie eine Eishockey-Bewegung gelernt (KF als Lernhilfen) und
- wie eine Eishockey-Bewegung korrigiert (KF für verschiedene Korrekturhilfen) werden kann.

Leider werden sehr oft alle Spieler auf die gleiche Art und Weise instruiert oder korrigiert, obschon wir eigentlich wissen sollten, dass die Spieler individuell sehr unterschiedlich (von sehr gut bis gar nicht) auf einen Hinweis reagieren. Deshalb müssen wir immer wieder versuchen, verschiedene alters- und typenangepasste Lern- oder Korrekturhinweise zu geben, so dass wir jeden Spieler optimal trainieren können. Dabei sind uns die «Koordinativen Fähigkeiten» eine grosse Hilfe.

Ein nützliches Element der Scheibenführung ist die «TÄUSCHUNG», sehr oft auch Schlaufe genannt. Leider wird diese aber bei uns in der Grundausbildung nur selten systematisch geübt. Deshalb möchte ich mit diesem Artikel einen Beitrag zur Verbesserung dieses Elementes leisten. Zu den verschiedenen Formen und Aspekten der «TÄUSCHUNG», die im folgenden Praxisteil nach den hauptsächlich beanspruchten Koordinativen Fähigkeiten aufgeteilt sind, gebe ich noch einige Übungs- oder Korrekturformen, die je nach Bedarf im Einlaufen, in einem Zwischen- oder im Hauptteil des Trainings eingebaut werden können. Dabei handelt es sich um einen Ideenkatalog, der stark variiert und den individuellen Bedürfnissen angepasst werden soll. Die Übungen können in einer längeren Periode in die Trainings eingebaut werden, sind aber keinesfalls als «Muster-Aufbau» gedacht. In erster Linie sollen sie beispielhaft zeigen, wie und wo die Koordinativen Fähigkeiten verwendet werden können. Für jene Spieler, die Täuschungen bereits beherrschen, könnte die eine oder andere Übung verwendet werden, um sie noch weiter zu verbessern.

Neben der Vorgabe von bestimmten Übungen wird sicher auch ab und zu eine offene Aufgabenstellung (offener Lernweg) sehr hilfreich sein.

Eishockey-Technik: Das Training der Täuschung (oder Schlaufe) im Scheibenführen

Schwergewicht Gleichgewichtsfähigkeit:

Bewegungsmerkmale: Aus dem Fahren hin und her wird der Puck auf eine Seite gezogen. Dabei muss das Gewicht so gut auf diesem Bein getragen werden, dass der Spieler sofort abstossen und beschleunigen kann (entweder in Gegenrichtung oder weiter geradeaus).

Übungs- und Korrekturformen:

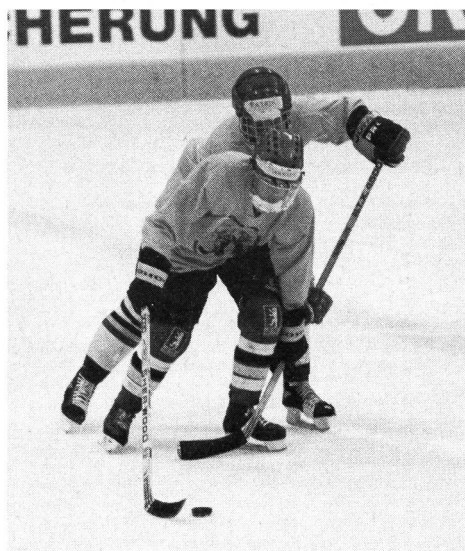
- Schlittschuhlaufen ohne Puck: Laufen li - re - ..., dann auf ein Zeichen auf einem Bein bleiben und warten (gute Balance)
- dito, aber nach einer kurzen Zeit des Bleibens auf einem Bein einen Sprung in die Höhe oder eine der genannten Beschleunigungen ausführen
- dito mit Puck

Schwergewicht Reaktionsfähigkeit:

Bewegungsmerkmale: Der Spieler sollte fähig sein, bei seiner Täuschung entsprechend der Reaktion des Gegners zu handeln: Kommt der Gegner mit (auf die angetauschte Seite), so soll sofort auf die andere Seite gelaufen werden; kommt er nicht mit, so umläuft man ihn geradeaus. Dabei wird es wichtig sein, dass diese Täuschung in einem entsprechenden Abstand zum Gegner eingeleitet wird (vgl. Orientierungsfähigkeit).

Übungs- und Korrekturformen:

- Üben dieser Varianten gegen den Trainer oder einen Mitspieler, der steht (ohne Puck),
- der rückwärts fährt (ohne Puck),
- und dann das ganze mit Puck



Schwergewicht Rhythmisierungsfähigkeit:

Bewegungsmerkmale: Ein Rhythmuswechsel (durch Schlittschuhlaufen und/oder durch seitl. Scheibenführen) kann die Täuschung verbessern.

Übungs- und Korrekturformen:

- Rhythmuswechsel aus dem Schlittschuhlaufen
- Rhythmuswechsel aus dem seitlichen Scheibenführen
- Rhythmuswechsel aus dem Schlittschuhlaufen und dem seitlichen Scheibenführen
- jeder Spieler für sich oder im Vor-Nachmach-Prinzip

Schwergewicht Differenzierungsfähigkeit

Bewegungsmerkmale: Es soll zwischen kleinen und sehr grossen (weiten) Schlaufen unterschieden werden können. Auch sollte der Spieler fähig sein, den Puck nicht nur seitwärts, sondern auch rückwärts-seitwärts zu ziehen. Das Vorlegen des Pucks (eventuell via Bande) wird unter der Orientierungsfähigkeit beschrieben, hat aber sicher auch mit der Differenzierungsfähigkeit zu tun.

Übungs- und Korrekturformen:

- kleine und ganz grosse Schlaufen im Wechsel
- den Puck rückwärts und seitwärts ziehen (oder rückwärts ziehen und «heben»)
- den Puck sehr schnell oder betont langsam zur Seite ziehen

Schwergewicht Orientierungsfähigkeit:

Bewegungsmerkmale: Es ist sehr wichtig, dass der Spieler seine Täuschung im richtigen Abstand zum Gegner einleitet (auch abhängig von den Geschwindigkeiten der beteiligten Spieler): Ist er zu nah, wird der Gegner den Puck leicht wegstechen können -, ist er zu weit weg, so bleibt dem Gegner genügend Zeit um zu reagieren. Es ist auch möglich, den Puck auf der einen oder der anderen Seite des Gegners (oder zwischen den Beinen oder zwischen Schlittschuh und Stock) vorbeizuspielen und ihn auf der anderen Seite zu umlaufen.

Übungs- und Korrekturformen:

- Herausfinden des «richtigen Abstandes» zum Gegner - stehend oder mit unterschiedlicher Geschwindigkeit, dabei selbst auch Tempo variieren
- Puck nach vorne schieben und den Gegner umlaufen
- den Puck via Bande am Gegner vorbeispielen und diesen auf der Innenseite umlaufen

Verschiedene Fähigkeiten

Bewegungsmerkmale: Für diese Täuschung wird es noch eine grosse Zahl von individuellen Varianten geben, zum Beispiel: Nachdem der Puck auf eine Seite gelegt wurde, die Schulter auf diese Seite hin senken (wie für ein gerades Umlaufen) und dann trotzdem auf die andere Seite wegfahren. Die Schlaufe auf die Rückhand-Seite ausführen; dabei kann der Puck auch einhändig geführt werden, falls trotzdem gezogen oder umspielt werden kann. ■