

Eishockey: Hart, schnell und technisch anspruchsvoll

Ein guter Eishockeyspieler muss körperlich auf höchstem Niveau bei der Sache sein. Will er sich bei den Gegenspielern durchsetzen, muss er grosses Fingerspitzengefühl an den Tag legen, um im richtigen Moment zupacken zu können.



Eishockey ist der schnellste Mannschaftssport der gespielt wird.

Irgendwo in einem Eisstadion in der Schweiz: Die Fans auf den Rängen kleiden die Farben ihres Teams; auf dem Eisfeld schenken sich die beiden Mannschaften nichts. Auf der Anzeige leuchtet ein Unentschieden auf. Bis ein Pass vom Verteidiger an seinen frei laufenden Flügel gespielt wird. Dieser hat nun den von allen gefürchteten Verteidiger vor sich. Wendig und geschickt kann der Flügel dem harten Check ausweichen, wird nur leicht blockiert.

Schon kommt der Mitspieler und kann die freiliegende Scheibe übernehmen. Mit einem harten, genauen Pass kann der mitgelaufene Verteidiger auf der blauen Linie angespielt werden. Er zieht ab: Halb hoch fliegt die Scheibe auf das gegnerische Tor zu; ein Gerangel vor dem Tor nimmt dem Torhüter die Sicht. Seine schnelle Reaktion nützt auch nicht mehr. Der Puck liegt im Tor. Die jubelnden Zuschauer verwandeln die Eishockey-Arena in einen tosenden Kessel. Freude und Begeisterung über die gewonnene Partie machen die blauen Flecken wett, die das Spiel hinterlassen hat.

Technik und Teamspirit

Eindrucksvoll ist nicht nur das umfangreiche Equipment eines Hockeyspielers. Für das Spiel braucht er ein enormes Engagement, Geschwindigkeit und eine optimale Technik. Unentbehrliche Voraussetzungen, um den Unterschied auf dem Eis auszumachen.

Alle Inhalte zum Thema in dieser Übersicht

Wie bei allen Mannschaftssportarten ist der Teamspirit sehr wichtig. In den Trainingsgruppen wird Disziplin, Pünktlichkeit, gegenseitiger Respekt und angenehmer Umgang immer wieder thematisiert und sind sehr wichtige Punkte. Diesbezüglich können die Spieler immer auch etwas für ihre Zukunft lernen und mitnehmen.

Aller Anfang ist schwer

In der Hockeyschule sollte mit den Grundfertigkeiten begonnen werden: Fallen und Aufstehen, Schlittschuhlaufen, Scheibenführung und spielen, spielen, spielen... Darauf aufbauend hat jede Altersstufe ihre individuellen Ziele bezüglich der Ausbildung zum Eishockeyspieler. Zuerst stehen die einzeltechnischen Grundfertigkeiten im Vordergrund, um danach in die Richtung der Einzeltaktik (Spielverhalten genannt) und später Mannschaftstaktik gehen zu können.

Es sollte versucht werden eine den Altersstufen entsprechende Ausbildung in folgenden Punkten zu betreiben:

- Schlittschuhlauftechnik (Powerskating)
- Stocktechnik (Scheibenführung)
- Passen
- Schiessen
- Körperspiel
- Defensiv-Verhalten
- Toreschiessen
- gezielte Aufgabenverteilung der verschiedenen Positionen im Spiel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO