

Intermittierendes Training – Eishockey: Einsatz auf Kufen

Modernes Eishockey verlangt höchste Intensität. Im Training muss deshalb mit entsprechend kurzen Einsätzen und hoher Qualität gearbeitet werden.



Bei Spielformen ist eine gleich bleibende, hohe Qualität wichtig. Wenn dies nicht mehr erreicht wird, sollte die Übung abgebrochen, mit dem Spieler besprochen und abgeändert werden.

Mit dem Einsatz von elektronischen Hilfsmitteln für die Zeitintervalle hat der Trainer mehr Zeit, sich auf die Ausführung zu konzentrieren und Korrekturen anzubringen.

Die Pausen können mit lockerem Fahren, Schiessen oder Passen aktiver gestaltet werden. Die Gesamtbelastung umfasst zwei bis drei Serien à zehn bis zwölf Minuten, mit Pausen von vier bis sieben Minuten.

[Intermittierendes Training – Eishockey: Übungen und Tipps](#) (pdf)

Quelle: Hunziker, R. (2005) «mobilepraxis» 6/2005: Intermittierendes Training. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO