

Vereinsphilosophie



Eishockey ist ein Traditionssport in Ravensburg. Die Wurzeln unseres Vereins reichen fast eineinhalb Jahrhunderte bis ins Jahr 1881 zurück. Was am Wernerhof noch ohne technische Hilfen begonnen hat und auf St. Christina seine Fortsetzung fand, wird heute in einer modernen Arena bewahrt und fortentwickelt

2007 wurde aus dem EVR für das professionelle Eishockey die EVR Towerstars GmbH ausgegliedert, deren Stammverein der EVR bis heute ist. Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen unsere Vereinsphilosophie sowie das Trainingskonzept näher bringen. Leitlinien unserer Arbeit sind in der Satzung und im Leitbild des Vereins formuliert, die auf dieser Homepage zu finden sind.

Derzeit spielen im in den Jugendmannschaften des EV Ravensburg rund 200 Kinder und Jugendliche in neun Mannschaften der Altersklassen U7 – U20 aktiv Eishockey. Von den Laufanfängern bis hin zum Leistungssport in den älteren Altersklassen werden alle Spielerinnen und Spieler in unserem Verein mehrmals in der Woche auf dem Eis und in Athletik-/Krafttrainingseinheiten gefördert. Junge Sportler, die aus den Jugendmannschaften herauswachsen und keine Profikarriere anstreben können oder wollen, finden in den Aktiventeams der Herren (Landesliga Bayern) und der Frauen (Landesliga Bayern) weiterhin ein Feld für leistungsorientierte sportliche Betätigung.

Der EV Ravensburg bildet nachhaltig und systematisch gemäß den Vorgaben des Deutschen Eishockeybundes in dessen 5-Sterne Programm aus. Seit der Saison 2019/20 ist der EVR bis heute fortlaufend mit 3 Sternen zertifiziert. Ziel des Vereins ist es, diesen Stand mindestens zu halten und womöglich weitere Zertifizierungsstufen zu erreichen. Dazu sind weitere Eiszeiten am Standort erforderlich. Der EV Ravensburg hat Vorschläge bis hin zu einer Machbarkeitsstudie unterbreitet, wie das möglich wäre. Der dringende Appell und Wunsch an alle Verantwortlichen geht dahin, den EVR bei der Verwirklichung dieser Ziele zu unterstützen und zu fördern.

Traditionell engagiert sich der EVR im sozialen Bereich. Die sozialen Aspekte sind neben den sportlichen die tragenden Säulen der gesamten Vereinsarbeit. Sportler und ihre Familien sollen unabhängig von sozialer Position und unabhängig von ihrer Herkunft im EVR eine Heimat finden. Mitglieder des EVR waren maßgeblich an der Gründung des Fördervereins "Sport hilft kranken und behinderten Kindern" beteiligt und sind für diesen Zweck bis heute aktiv.



Soziales Engagement

Um den Kindern aus der Stadt Ravensburg und den umliegenden Städten und Gemeinden immer wieder die Möglichkeit zu geben, einen Einblick in unseren Sport zu bekommen, werden 20-30 Aktionstage pro Saison durchgeführt. So können Kitas und Schulen an einem Vormittag bei uns im Eisstadion zu Gast sein, um von unseren hauptamtlichen Trainern einen Schnellkurs im Schlittschuhlaufen zu bekommen. Damit auch der Spaß nicht zu kurz kommt, wird natürlich auch noch mit Pucks und Schläger übers Eis geflitzt und ein bißchen Eishockey gespielt.

Wer nicht mit Kindergarten oder Schule bei uns vorbeischauen kann, kann einen unserer für alle offenen "Kids on Ice"- oder "Girls on Ice"- Events zu besuchen.



Trainingskonzept

Unser Trainerstab wird von drei hauptamtlichen Trainern geführt. Diese kümmern sich im Tagesgeschäft um den Kita-/Schulsport sowie die Trainingsplanung und Trainingssteuerung. Unterstützt werden sie im Trainings-/ Spielbetrieb durch unsere 10 lizenzierten nebenamtlichen Trainer sowie durch zahlreiche Trainingshelfer, unter anderem auch aus den Reihen der Towerstars-Profis und der U 20 des EVR. Alle Trainer vertreten die Philosophie des Vereins und setzen diese im Trainings-/Spielbetrieb um.

Unser Ziel ist eine breitem aber trotzdem hochwertige technische Grundlagenausbildung. Diese steht vor allem im jüngeren Bereich bis zur Altersstufe U13 im Vordergrund. Die Grundlagenausbildung dient dem Erlernen der Fähigkeiten im Bereich des Breitensports für Kinder. In der Altersgruppe U13, der jüngsten in einem Ligaspielbetrieb, wird spezifischer trainiert und mit dem Erreichen der Altersgruppe U15 beginnt der Leistungssport .

Uns ist es wichtig, allen interessierten Kindern die Möglichkeit zu bieten, Eishockey zu spielen. Man kann nicht sagen, wann sich ein Kind wie entwickelt. Die Voraussetzungen sind bei jedem anders. Deshalb ist der Altersbereich der Grundlagenvermittlung im Alter zwischen 4 und 12 bewusst groß und breit gefasst.

Die Ausbildung ist in drei Etappen unterteilt, welche systematisch aufeinander aufbauen und den Kindern die Möglichkeiten bieten, sich nachhaltig zu entwickeln.

Durch die Ausübung des Mannschaftssport wird gleichzeitig die soziale Kompetenz geschult. Unsere Trainer legen großen Wert auf einen respektvollen und fairen Umgang mit Teamkameraden sowie gegenüber den Gegnern. Auch im täglichen Umgang miteinander und generell gegenüber anderen Besuchern der Eishalle wird darauf geachtet.

Um die Kinder während des Trainings und besonders im Spielbetrieb bestmöglich zu betreuen und zu versorgen, stehen den Trainern mehrere äußerst engagierte Mannschaftsbetreuer zur Seite, die ganz überwiegend aus der Elternschaft kommen. Ohne die Mithilfe dieser Ehrenamtlichen wäre der reibungslose Ablauf einer Saison nicht möglich.



Drei Etappen-Ausbildung

Die Ausbildung eines Eishockeyspielers dauert zwischen zwölf und fünfzehn Jahren und unterteilt sich je nach Trainingsprozess des einzelnen Spielers in folgende drei Etappen:

1. Grundlagenausbildung (Laufschule/U7 – U11 Kleinschüler)

- Das Erlernen aller läuferischen Grundlagen: Kantenläufe, Übersetzen, Vorwärtslauf, Rückwärtslauf, Drehungen ohne Geschwindigkeitsverlust, Starten und Stoppen sowie Koordination und Gleichgewicht
- Das Erlernen aller technischen Grundlagen: Schlägerhaltung, Puckführung, Passen und Schießen.
- Einzeltaktische Grundlagen, vier Rollen.
- Training der koordinativen und motorischen Fähigkeiten, Schulung der visuellen Erkenntnis

2. Eishockeyspezifische Ausbildung (U13 Knaben – U15 Schüler)

- Ausbau der erlernten Grundlagen im eishockeyspezifischen Bereich, Aufbauphase
- Vorbereitung auf den Hochleistungssport: Gruppentaktische Grundlagen, verschiedenen Rollen, Regelkunde etc.
- Intensivierung des Trockentrainings: Start mit leichtem Krafttraining, Koordination, Motorik, Stabilisation, Schnelligkeit etc.

3. Leistungsorientierte Spezialisierung des Eishockeyspielers (U17 Jugend – U20 Junioren)

- Start des Hochleistungssports, eishockeyspezifische Steigerung in allen Bereichen: Einzeltaktik, Spielsysteme, Rollen etc.
- Ausbau des Trockentrainings: differenzierte Steigerung des Krafttrainings, Stabilisation, Schnelligkeit



Trainingsstrukturierung

In den Trainingseinheiten der U7- U13 wird nach dem Prinzip spielen-trainieren-spielen gearbeitet. Dabei finden wenige oder auch gar keine Ganzfeldübungen statt. In den Spielen können defensive oder offensive Prinzipien als Aufgabe gestellt werden.

Ab der U15 können mehr Übungen über die ganze Fläche trainiert werden. Trotzdem fließt immer viel Spiel auf engem Raum ein.

Break Outs, Fore-Checking, Re-Group, defensive Zone, offensive Zone kann man auch auf Kleinfeld trainieren.

Um die Spieler bestmöglich fördern zu können, ist es möglich, aus allen Mannschaften nach Absprache und Genehmigung der Trainer mit der nächstälteren Mannschaft zusätzlich zu trainieren. Die Entscheidung, ob die Eignung/die nötigen Voraussetzungen (sportlich, körperlich, persönlich) dafür vorliegen, treffen ausschließlich die Trainer der beiden Mannschaften ggf. unter Einbeziehung der hauptamtlichen Trainer.

Das zusätzliche Training ist grundsätzlich in beide Richtungen möglich. Spieler, die gewisse Voraussetzungen noch nicht erreichen, beispielsweise Quereinsteiger, haben nach Absprache mit den Trainern auch die Möglichkeit, zusätzlich mit der nächst jüngeren Mannschaft zu trainieren.

Es findet im Verein 2x pro Woche ein spezielles Torhütertraining mit einem auf die Goalies spezialisierten Trainer statt. Hierbei liegen die Ausbildungsschwerpunkte hauptsächlich bei den Bewegungsabläufen, Fangtechniken ect. der Goalies. Den Rest der Woche werden die Torhüter während des Mannschaftstrainings besonders betreut und geschult.

Drei Mal in der Saison (Anfang, Mitte, Ende) findet ein Perspektivtraining statt, an dem die besten Spieler ab der U13 bis zur U20 teilnehmen. Die Spieler bekommen technische, läuferische und spielerische Aufgaben gestellt und werden von den anwesenden Trainern (DEL2, hauptamtliche Nachwuchstrainer, Co. Trainer) bewertet.

Ziel ist es, den Leistungsstand der Spitze zu protokollieren und am Ende unsere Arbeit zu kontrollieren.

Anhand der Bewertungen aus dem Perspektivtraining werden, nach Absprache und Austausch der Trainer DEL2 und Nachwuchs, die Athleten, die für eine Förderung in Zusammenarbeit mit der GmbH (Kooperationspartner und Training im Profibereich) in Frage kommen, ausgewählt.

Diese sollen systematisch und nachhaltig an den Profibereich über Kooperationspartner oder direkt in den Profisport integriert werden.



Leitfaden Ausbildung Off-Ice

Im Sommertrainingsbetrieb finden 2-4 Trainingseinheiten pro Woche für jede Mannschaft statt, im Regelbetrieb der Wintersaison reduzieren sich die Einheiten. Bewusst gehen wir im Sommer ins Freie, um den jungen Sportlern jahreszeitgemäß ein anderes Umfeld zu schaffen.

Die U9, U11, U13 und U15 trainieren hier in Zirkel- oder Gruppentrainingseinheiten mit Körpergewicht oder leichten externen Ladungen. Weiterer Schwerpunkt ist die Verbesserung der Stocktechnik sowie die Schulung der koordinativen und motorischen Fähigkeiten der Athleten.

Ab der U17 bis U20 werden individuelle Pläne (periodisiert) erstellt, so dass die Athleten verschiedenste Übungen in ihrem optimalen Leistungsbereich ausführen können.

Eine permanente Kontrolle der Trainings- und Leistungsziele wird eingebaut: Verbesserungen oder Verschlechterungen können anhand der geführten Pläne ausgemacht werden, Ziele im Kraftbereich können gesetzt und leicht verfolgt werden.

Außerdem beinhalten die Off-Ice Einheiten auch technische und taktische Aspekte.

Torhüter erhalten eine Trainingseinheit pro Woche in der koordinative und technische Anforderungen spezifisch geschult werden, die anderen Einheiten werden gemeinsam mit der Mannschaft absolviert.



Anfänger – U7 Laufgruppe

Ausbildungsziele U7

Lauftechnik:

Vorwärts- und Rückwärtslaufen, Springen, hüpfen, Kurven L/R, Aufstehen, Hinfallen, Gleichgewichtsübungen, Bremsen, Innenkante, Außenkante, Übersetzen

Stocktechnik:

Puck am Schläger führen, Passen im Stand (Vorhandpass), Schuss = gezogener Schuss (kein falsches Bein mehr)

SPIELE . SPIELE . SPIELE



U9 Kleinstschüler

Ausbildungsziele U9

Fähigkeiten des U7-Spielers ausbauen

Lauftechnik:

Vor- und Rückwärtslaufen, Springen, hüpfen, Kurven L/R, Aufstehen, Hinfallen, Gleichgewichtsübungen, Innenkante, Außenkante, Hip Opener, Bremsen, Seitlich laufen, Übersetzen, Drehungen.

Stocktechnik:

Puckführung Vor- und Rückwärts durch Hindernisse, Passen = Vor- Rückhand im Stand und Lauf. Schießen = Vor- Rückhand (kein falsches Bein)

Prinzipien:

Gegen einen Spieler mit Puck:

nicht entgegen fahren, Im „Haus“ bremsen, Schläger in einer Hand, Stick on Puck.

Gegen einen Spieler ohne Puck:

Im „Haus bremsen“.

Puckführender Spieler:

Optionen suchen, Puck abschirmen, Beine in Bewegung, bereit für Nachschuss, Bremsen vor dem Tor.

Puckunterstützender Spieler:

Kommunikation, Passwege erlaufen, Beine in Bewegung, Bremsen vor dem Tor, Bereit für Nachschuss.

HIER GILT: AUSBILDUNG STATT ERGEBNIS



U11 Kleinschüler

Ausbildungsziele U11

Fähigkeiten des U9-Spielers ausbauen

Lauftechnik:

Vor- und Rückwärtslaufen, Springen, hüpfen, Kurven L/R, Aufstehen, Hinfallen, Gleichgewichtsübungen, Innenkante, Außenkante, Drehungen, Hip-opener, Bremsen, Seitlich laufen, Übersetzen, Untersetzen, Einbeinig Vor- Rückwärtsfahren, Drehungen Innen-Außenkante, Sprints einbauen (erstes Fenster für Schnelligkeitsentwicklung, max. 7 Sek.)

Stocktechnik:

Puckführung:

Dribbeln durch/ um Hindernisse, Spieler

Passen:

Vor- Rückhand im Lauf und in den Lauf

Schießen:

Vor- Rückhand im Lauf

Einzeltaktik:

1-1 def. Stick on Puck, Anwinkeln, Abwehrseite, Off, Puck schützen, Ausspielen, Kopf hoch

Aufgabenlösung:

2-1, 3-2 (Middle Lane Drive), Angriffsdreieck, 4 Rollen, Mann halten, Zusammen spielen

Großfeld:

Bahnen besetzen, D- Zone Grundstruktur (Außen bei Gegner D, 3-3 unten)

Prinzipien:

Gegen Spieler mit Puck:

nicht entgegen, Abwehrseite, Mitte schützen, Im Haus bremsen, Lückenkontrolle, Schläger in einer Hand, Schussblock.

Gegen Spieler ohne Puck:

Abwehrseite, Mitte schützen, Im Haus bremsen.

Puck führender Spieler:

Optionen suchen, Puck abschirmen, Beine in Bewegung, Nicht mischen- je nach Situation, bereit für Nachschuss, bremsen vor dem Tor.

Puck unterstützender Spieler:

Kommunikation, Passwege erlaufen, Beine bewegen, Bremsen vor dem Tor, bereit für Nachschuss.

U13 Knaben



Ausbildungsziele U13

Fähigkeiten des U11-Spielers ausbauen

Positionsfindung S/D

Lauftechnik:

Vor- und Rückwärtslaufen, Springen, hüpfen, Kurven L/R, Aufstehen, Hinfallen, Gleichgewichtsübungen, Innenkante, Außenkante, Hip- opener, Übersetzen, Untersetzen, Bremsen, Seitlich laufen, Einbeinig Vor.- Rückwärts, Drehungen Innen.- Außenkante, Tricks

Stocktechnik:

Puckführung durch Hindernisse und Spieler (Druck), Passen im und in den Lauf Vor.- Rückhand, Schießen im Lauf Vor. - Rückhand

Einzeltaktik:

1-1 def. Stick on Puck, Anwinkeln, Abwehrseite. Off. Puck schützen, Ausspielen. Kopf hoch.

Gruppentaktik:

2-1, 3-2 off. und def., Angriffsdreieck, Grundstruktur eigenes Drittel def., Bahnen besetzen, Mann halten, Zusammen spielen, Situationen erkennen.

Prinzipien:

Gegen Spieler mit Puck:

nicht entgegen, Abwehrseite, Mitte schützen, Im Haus bremsen, Lückenkontrolle, Schläger in einer Hand, Schussblock, Box Out, Anwinkeln.

Gegen Spieler ohne Puck:

Abwehrseite, Mitte schützen, Im Haus bremsen, Box Out.

Puck führender Spieler:

Optionen suchen, Puck abschirmen, Beine in Bewegung, Nicht mischen- je nach Situation, bereit für Nachschuss, bremsen vor dem Tor, keine Turnover.

Puck unterstützender Spieler:

Kommunikation, Passwege erlaufen, Beine bewegen, Bremsen vor dem Tor, bereit für Nachschuss, F3 hoch.



U15 Schüler

Ausbildungsziele U15

Fähigkeiten des U13-Spielers ausbauen

Lauftechnik:

Vor- und Rückwärtslaufen, Springen, hüpfen, Kurven L/R, Aufstehen, Hinfallen, Gleichgewichtsübungen, Innenkante, Außenkante, Hip- opener, Übersetzen, Untersetzen, Bremsen, Seitlich laufen, Einbeinig Vor.- Rückwärts, Drehungen Innen.- Außenkante, Tricks

Stocktechnik:

Puckführung durch Hindernisse und Spieler (Druck), Passen im und in den Lauf Vor.- Rückhand, Schießen im Lauf Vor. – Rückhand

Einzeltaktik:

1-1 def. Stick on Puck, Anwinkeln, Abwehrseite. Off. Puck schützen, Ausspielen. Kopf hoch.

Gruppentaktik:

2-1, 3-2 off. und def., Grundstruktur Special Teams, Angriffsdreieck, Verteidigungsstrategie eigenes Drittel (Weak side W tief), Aufbau, Re-group, 3 Bahnen, Zusammen spielen. Situationen erkennen.

Videocoaching:

Geschnittener Film mit verschiedenen Spielsituationen, Trainingseinheiten.

Prinzipien:

Gegen Spieler mit Puck:

nicht entgegen, Abwehrseite, Mitte schützen, Im Haus bremsen, Lückenkontrolle, Schläger in einer Hand, Schussblock, Box Out, Anwinkeln Zweikampf und System.

Gegen Spieler ohne Puck:

Abwehrseite, Mitte schützen, Im Haus bremsen, Box Out, Anwinkeln im System.

Puck führender Spieler:

Optionen suchen, Puck abschirmen, Beine in Bewegung, Nicht mischen- je nach Situation, bereit für Nachschuss, bremsen vor dem Tor, keine Turn Over.

Puck unterstützender Spieler:

Kommunikation, Passwege erlaufen, Beine bewegen, Bremsen vor dem Tor, bereit für Nachschuss, F3 hoch.



U17 Jugend

Ausbildungsziele U17

Fähigkeiten des U15-Spielers ausbauen

- Lauftechniken weiter verfeinern
- Stocktechniken weiter verfeinern
- Defensive Gruppentaktik
- Offensive Gruppentaktik
- Einzeltaktiken
- Fore Checking
- Aufbau
- Regroup
- Special Teams
- Körperkontakt – Learn to check
- Teamspiel
- Spielverständnis weiterentwickeln
- Elernte Prinzipien umsetzen
- Videocoaching: Geschnittener Film mit verschiedenen Spielsituationen, Trainingseinheiten
- Train to compete - Wettbewerb



U20 Junioren

Ausbildungsziele U20

Fähigkeiten des U17-Spielers ausbauen

- Lauftechniken weiter verfeinern
- Stocktechniken weiter verfeinern
- Defensive Gruppentaktik
- Offensive Gruppentaktik
- Einzeltaktiken
- Fore Checking
- Aufbau
- Regroup
- Special Teams, genaue Strategien
- Körperkontakt
- Teamspiel
- Spielverständnis weiterentwickeln
- Erlernte Prinzipien umsetzen
- Videocoaching: Geschnittener Film mit verschiedenen Spielsituationen, Trainingseinheiten
- Train to Win - Wettbewerb

Leitfaden Torhütertraining on Ice



Aufbau und Erlernen der Torhübertchnik

Altersklasse 1 (bis 11 Jahre):

Fähigkeiten, Techniken und Taktiken:

- Grundstellung (Stehend und Butterfly), Zehenspitzen, Knie und Schultern bilden eine Linie.
- Grundlagen des Stellungsspiels, zwischen Tormitte und Puck stehen.
- Bewegungsabläufe (Lauftechnik), T-Push, Shuffle, C-Cut.
- Fang Techniken, Arme vor dem Körper, Fanghand nicht zu tief oder hoch.
- Sliden und Shuffle, aus dem Stand seitwärts sliden.

Altersklasse 2 (12 - 13 Jahre):

Fähigkeiten, Techniken und Taktiken:

- Perfektion der Grundstellung Zehenspitzen, Knie und Schultern bilden eine Linie.
- Recovery (schnelle Rückkehr in die Grundstellung) nach Abwehr oder Bewegung zurück in die Grundstellung.
- Abläufe erlernen wie man sich um das Tor herum (in Grundstellung) bewegt, Shuffle oder T-Push (bei kurzer oder langen Bewegung).
- Lauftechnik außerhalb des Tores. Bei Verlassen des Tores Blick zum Spielfeld, schnell zur Bande
- Perfektionieren der Fangtechnik und Fangtaktik Puck festhalten, kontrolliert abwehren.
- Fangen des Pucks während der Ausführung des Slidens und Shuffels, Puck während der Bewegung festhalten.
- Schüsse mit dem Körper abblocken, Körper zwischen Tor und Pucklinie bringen.
- Schüsse mit den Armen abblocken Ellenbogen raus und Schulter nach vorne
- Grundlagen des Winkelverkürzens.
- Verwendung des Schlägers, kurze Pässe spielen, Schüsse abwehren.
- Techniken, um Puckführenden unter Druck zu setzen, aggressiv oder passiv, tief oder weiter draußen) im Tor stehen.

Altersklasse 3 (14 - 15 Jahre):

Fähigkeiten, Techniken und Taktiken:

- Perfektionieren der Techniken welche in U9 durchgeführt wurden
- Verhalten bei Screen (wenn Sicht genommen wird), darauf achten ob links- oder Rechtsschütze, wo wird am Spieler vorbeigeschaut.
- Spiel hinter dem Tor, Scheibe hinter dem Tor stoppen, Pfastenspiel wenn Puck hinter dem Tor ist.
- Handhabung des Schlägers, Ausstechen, Paddle Down, kurze Pässe spielen, Schüsse abwehren.
- Kommunikation mit Mitspielern.
- Einleiten eines Angriffs, Pässe zu Mitspielern, Scheibe weiterspielen und nicht festhalten
- Schüsse mit Butterfly und Shuffle abwehren.
- Schüsse in komplexen Situationen abwehren (Timing), One Timer kontrollieren, Pässe des Gegners lesen, Screens kontrollieren.
- Koordination der Bewegungen des eigenen Abwehrstils, Favorisierte Bewegungen perfektionieren.

Altersklasse 4 (16 - 18 Jahre):

Fähigkeiten, Techniken und Taktiken:

- Perfektionieren der Techniken aus U9, U11 und U13.
- Nachschuss-Kontrolle und Abfälschen von Pucks, Scheiben festhalten und Pucks kontrolliert zur Seite/Ecke abwehren.
- Verhalten bei Screen (wenn Sicht genommen wird) / Winkel verkürzen darauf achten ob links- oder Rechtsschütze, wo wird am Spieler vorbeigeschaut.
- Passen des Pucks aus dem hinteren Bereich des Tores Aufbau einleiten.
- Perfektionieren des Schlägereinsatzes (Ausspielen, Vor- und Rückhandpässe).
- Integration des Torhüters ins Team (Taktik und System) Bsp. bei Dump: D bietet sich zum Pass an statt Puck hinter dem Tor zu holen.
- Perfektionieren der Schussabwehr mit allen Methoden; Körper, Arme, Schultern, Beine, Hände. Schläger nutzen.
- Verhalten Eins gegen Eins-Situationen; lernen. Spieler zu "lessen" (hat er Zeit oder nicht? Links-. Rechtsschütze?
- Schnelle Rückkehr (Recovery) in Grundstellung ohne Einsatz der Hände Oberkörper bleibt aufrecht. Bewegung kommt aus den Beinen.
- Positive Eigenschaften des Torhüters nutzen.
- Führungsrolle in Kabine übernehmen.

Altersklasse 5 (19 Jahre und älter):

Fähigkeiten, Techniken und Taktiken:

- Perfektionieren aller erlernten Aktivitäten aus U9, U11, U13, U15.
- Optimale persönliche Grundstellung schaffen, finale, favorisierte Grundstellung finden (Bsp. breitbeinig, Fanghand weiter oben).
- Anpassung und Entwicklung der individuellen Vorzüge um persönlichen Stil zu
- stärken und zu festigen, Bsp. Mitspielender Torhüter, Reboundkontrolle wenn Torhüter viel abblockt.
- Trainingspläne und Übungen selbst gestalten.
- Einbezogen werden in das Mannschaftsspiel (Aufbau etc.), Scheibe spielen, Aufbaupass oder langer Pass bei Wechsel des Gegners.
- Entwicklung des Antizipierens (lesen und darauf reagieren), Situationen erkennen und Spiel anpassen.
- Beschleunigung der Bewegungen Fokus auf Schnelligkeit bei bereits beherrschten Bewegungen.
- Denkprozesse (Mentaltraining).
- Perfektion der spezifischen Lauftechniken T-Push, Shuffle, C-Cut etc.
- Führungsrolle in Kabine übernehmen.