



**2017 / 2018**

**Informationsbroschüre zum**

**Nachwuchs**

**HC Prättigau-Herrschaft**

## ***Informationen für die Eltern***

Unabhängig davon, in welcher Alterskategorie ihr Sohn oder ihre Tochter spielt, Eltern sein ist unheimlich spannend. Anfeuern und jubeln während eines Spiels macht Spaß. Aber Eltern eines Eishockey-Spielers zu sein, bedeutet noch viel mehr. Sie sollen am Sport des jungen Spielers teilhaben, ihn unterstützen, aufmuntern, trösten oder einfach dabei sein. Eltern sollten dem Sport in allen Situationen positiv gegenüber stehen und nicht zu hohe Ansprüche an ihre Kinder stellen. Sie sollen sich Zeit nehmen, den Äußerungen ihres Kindes über das Spiel, die Mannschaftskameraden und über den Trainer zuzuhören. So werden Eltern nicht zur Belastung, sondern ein Gewinn für die Mannschaft und den Verein.

Elternabende vor der Saison oder zum Saisonende bieten den Eltern die Möglichkeit, Ideen und Vorschläge zur Verbesserung einzubringen. Während der Saison sind Eltern bereit, Mannschaft, Trainer und Betreuer die nötige Arbeitsruhe zu geben. Die positive Zusammenarbeit mit den Eltern ist sehr wichtig und setzt gegenseitiges Vertrauen voraus.

Das Fahren der Kinder zu den Trainings und Spielen, die Mitwirkung als Spielfunktionär sowie als Helfer in verschiedenen Funktionen im Verein sind wichtige Aufgaben, die von Eltern übernommen werden können - ja sollen. Aber Eltern sollten nicht versuchen, die Funktion des Trainers zu übernehmen. Das schafft unweigerlich Probleme für Spieler, Eltern und den Verein. Eltern sollen Geduld mit ihren Kindern haben.

Die sportliche Entwicklung verläuft im Eishockey oft sehr unterschiedlich und dauert in jedem Fall 6 bis 8 Jahre. Also sollten sich Eltern auch unter diesem Aspekt überlegen, ob sie sich einen „Kinderstar“ oder einen 16- bis 18-jährigen, gut ausgebildeten und leistungsstarken Spieler wünschen, der dann vielleicht sogar eine Profikarriere einschlagen kann. Eltern sollten auf das Wohlbefinden, eine gesunde Ernährung sowie ausreichend Schlaf ihres Kindes achten, da dies wichtige Grundsteine für eine erfolgreiche, sportliche Entwicklung sind.

Eine Saison dauert von Mai bis ca. Mitte März, Pause ist im April und dann geht es ab Mai in diversen Stufen bereits wieder los mit dem Sommertraining. Im Sommertraining wird die Kondition, Koordination und Kraft aufgebaut, welche es dann in der Saison auf dem Eis braucht.

## **Die Mannschaften/Trainingsgruppen**

### **Hockeyschule – (bis 7-jährig)**

In der Hockeyschule werden Jungen und Mädchen während der Saison einmal pro Woche auf spielerische Weise mit dem Schlittschuhlaufen vertraut gemacht. Obwohl sie dabei etwas Eishockeyluft schnuppern können, spielt es keine Rolle, ob ihr Kind später einmal Eishockey spielen möchte oder nicht. Während der Saison finden verschiedene clubinterne Turniere statt. Am Saisonende wird an dem von der Capito-Hockeyschule organisierten Turnier teilgenommen. Eine Mitgliedschaft beim Verein ist nicht notwendig.

### **Bambini - (7- und 8-jährig)**

Bei den Bambini sind die jüngsten Spieler, weshalb teilweise auch von der „Pamperliga“ gesprochen wird. Da sie quer über das Eisfeld spielen, stehen sich in der Regel jeweils nur 4 Feldspieler und 1 Torhüter gegenüber. Nach jeweils 60 Sek. wird gewechselt. Obwohl bei den Bambini Spiel und Spaß im Vordergrund stehen, werden ihnen bereits die ersten wichtigen Schritte bezüglich Spielverhalten und Technik vermittelt. Jedoch wird auf die Führung von Ranglisten verzichtet.

Die Integration in das Vereinsleben und in eine Gemeinschaft zählt ebenfalls zu den wichtigen Elementen. Dies nicht zuletzt, weil Trainer und Betreuer je länger je mehr zu wichtigen Bezugspersonen für die jungen Spieler werden.

Trainiert wird in der Regel zweimal pro Woche. Zudem erhalten sie anlässlich verschiedener Turniere bereits die Möglichkeit, sich mit Gleichaltrigen zu messen. Nicht nur für die Kleinen, sondern auch für die Eltern, Verwandten und Bekannten sind die Turniere immer wieder tolle Erlebnisse, an die sich alle gerne zurückerinnern.

### **Piccolo - (9- und 10-jährig)**

Piccolo-Spieler spielen nach dem gleichen System wie die Bambini quer über das Eisfeld. Auch in dieser Kategorie bilden Spiel und Spaß an der Bewegung die Eckpfeiler. Bereits gelernte Techniken werden erweitert und verfeinert, wobei der Schwerpunkt auf das Schlittschuhlaufen und die Koordination mit dem Stock gelegt wird.

Bezüglich Training und Spiele gilt das gleiche wie bei den Bambini, wobei die Fortschritte bereits klar ersichtlich sind. Auch in dieser Kategorie werden noch keine Ranglisten geführt.

Piccolo (älterer Jahrgang spielt in der Stufe Moskito B, Grossfeld) trainieren gemeinsam 2x pro Woche plus 1x am Mittwoch Techniktraining.

Eine gute Führung ist auf den Stufen Bambini und Piccolo enorm wichtig, da Spaß und Ausbildung nicht immer einfach unter einen Hut zu bringen sind.

Bei den Moskito B Spielen sind Slapshots erlaubt, aber keine Checks, jedoch Körperkontakt kommt jetzt dazu.

## **Moskito (A) (11- und 12-jährig)**

Bei den Moskito A findet nochmals eine große Umstellung statt, da auch das Spieltempo erhöht wird und die Positionen weiter gelernt werden. Man spricht auch vom „goldenen Lernalter“, da die Spieler gewaltige Fortschritte machen. Lauf- und Stocktechnik gehören zu den Schwerpunkten in den Trainings.

Bei den Moskito lernen die Spieler das eigentliche Eishockey kennen. Sie müssen alle Regeln beherrschen und dürfen/müssen jetzt ihren Körper einsetzen.

Trainiert wird in der Regel zwei Mal pro Woche plus 1x Techniktrainig. Die Moskitos nehmen bereits an der offiziellen Meisterschaft des SEHV teil, welche ca. 16-18 Spiele umfasst. Mit Freundschaftsspielen sowie Turnieren ergeben sich etwa 25 Spiele in einer Saison

Für den älteren Jahrgang der Moskito A gibt es die Bündner Auswahl noch dazu (U13), Stützpunkttrainings in Scuol und Grüşch abwechselnd, 1x/Monat Mittwoch NM.

## **Mini - (13- und 14-jährig)**

Die Mini (A) spielen bereits nach dem gleichen System wie die Erwachsenen. Die Entwicklung zeigt schon Richtung Leistungssport. Der Trainingsaufwand wird immer größer. Deshalb wird sich ein Mini-Spieler entscheiden müssen, ob er in Zukunft voll auf die Karte Eishockey setzen will und kann. Vor allem ab dem 2. Mini-Jahr wird es sehr schwierig, die verschiedenen Interessen (Schule, Freizeit, Freunde und Sport) unter einem Hut zu bringen. Konflikte sind dabei kaum zu umgehen. Die Einteilung in Leistungsklassen gewinnt ab den Mini immer mehr an Bedeutung. Der Grund liegt darin, dass die körperlichen sowie technischen Unterschiede der einzelnen Spieler in diesem Alter schon stark spürbar sind. Bedingt durch die Pubertät sind die Wachstumsschübe von Spieler zu Spieler unterschiedlich. Darunter leiden natürlich auch die Fortschritte eines jungen Eishockeyspielers, da die Koordination durch das Wachstum eingeschränkt werden kann.

Neben den Meisterschaftsspielen und einigen Freundschaftsspielen kommen noch regionale Auswahlen hinzu (U14), welche talentierten Spielern zusätzliche Einsätze ermöglichen. 1x pro Monat gibt es hier zusätzlich Stützpunkttrainings welche jeweils entweder in Scuol oder Grüşch stattfinden (mit U13 zusammen).

## **Novizen A - (15- und 16-jährig)**

Geduld steht bei den Novizen ganz oben auf der Aufgabenliste eines Trainers. Geduld deshalb, weil die Problematik, welche sich bei den Mini bemerkbar macht, in dieser Alterskategorie noch intensiviert wird. Die körperlichen Unterschiede sind noch extremer. Während die einen erst am Anfang der Pubertät stehen, haben sich andere bereits zu jungen Männern entwickelt. Diese körperlich bedingten Unterschiede können bei jungen Menschen zu psychologischen Schwierigkeiten führen, welche auch logische Auswirkungen auf die sportlichen Leistungen haben.

Novizen betreiben bei bis zu 30 Spielen pro Saison Leistungssport. Die Trennung vom Breitensport ist hier unumgänglich.

## **Junioren Top - (17- bis 20-jährig)**

Die Junioren sind die letzte Nachwuchsklasse vor dem Übertritt in ein Aktivteam.

Bei den Junioren beim HC Prättigau-Herrschaft werden Spieler integriert, welche keinen Spitzensport betreiben können oder wollen. Ein Verein wie unserer könnte ohne Spieler, welche „nur“ Breitensport betreiben wollen, kaum bestehen. Nicht selten sind Trainer, Betreuer, Schiedsrichter und Vorstandsmitglieder aus diesem Bereich hervorgegangen. Der HC Prättigau-Herrschaft lebt nicht zuletzt durch diese Nachwuchsspieler.

## **Talentspieler (zum Partnerteam HCD)**

Novizen und Junioren, die Talent zum Eishockeyspieler haben und Richtung Spitzensport gehen wollen, haben die Möglichkeit zu unserem Partnerteam HC Davos zu wechseln. Dazu braucht es aber nicht nur Talent, sondern starker Wille und große Einsatzbereitschaft. Mehr noch, denn Novizen- und Junioren-Elite ist Spitzensport und verlangt dem Spieler alles ab. Doch wo ein Wille, ist auch ein Weg!

Also mach etwas aus deinem Talent.

## Die Schwerpunkte im Jahr eines Nachwuchsspielers

### Mai

- ☞ Aktive Erholung
- ☞ Diverse Aktivitäten in der Freizeit
- ☞ Beginn Sommertraining ab Stufe Bambini (1-2x Woche)

### Juni

- ☞ Sommertraining im Juni für Piccolo A/Moskito B, Bambini
- ☞ Aktive Teilnahme an anderen Sportveranstaltungen
- ☞ Elternabend der Teams (1. Woche Juni)
- ☞ Materialausstellung/Hockey-Börse

### Juli

- ☞ Aktivitäten im sozialen Bereich
- ☞ Einkaufstage für Hockeyartikel
- ☞ Trainingslager (Novizen)
- ☞ Sommertraining ab Mosi A – Jun Top – durchgehend
- ☞ Fototermin alle

### August

- ☞ Ende Sommertraining ab Moskito A
- ☞ Beginn des Eistrainings
- ☞ Freundschaftsspiele
- ☞ Trainingslager (Bambini – Mini A)

### September

- ☞ Eistraining
- ☞ Vorbereitungsspiele+Turniere

### Oktober

- ☞ Eistraining/Meisterschaftsbeginn

### November

- ☞ Eistraining/Meisterschaftsspiele
- ☞ Skateathon/Hockeyfest

### Dezember

- ☞ Eistraining/Meisterschaftsspiele
- ☞ Turnierteilnahmen

### Januar

- ☞ Eistraining/Meisterschaftsspiele

### Februar

- ☞ Eistraining/Meisterschaftsspiele

### März

- ☞ Ende Eistraining und Meisterschaft
- ☞ Turnierteilnahmen

### April

- ☞ Abschlussanlässe
- ☞ Aktive Erholung

## Das Training eines Nachwuchsspielers

(1- bis 3-mal wöchentlich, je nach Stufe)

### ... im Sommer

- ☞ Dauerleistung: Laufen, Schwimmen, Inlineskating.
- ☞ Schnelligkeit: Stafetten, Sprints.
- ☞ Kraft: Mit dem eigenen Körpergewicht (ab Novizen im Krafraum).
- ☞ Beweglichkeit: Gymnastik.
- ☞ Geschicklichkeit: Spieltechnik.
- ☞ Koordinative Fähigkeiten.
- ☞ Diverse kleine und große Spiele.

Es besteht die Möglichkeit individuell für talentierte SpielerInnen zusätzliche Trainings in anderen Stufen zu definieren, nach Rücksprache mit den

entsprechende Trainern. Evt. zusätzliche Trainings bei den Partnerteams EHC Chur und HC Davos sind möglich.

### ... im Winter

- ☞ Technische Elemente: Schlittschuhlaufen, Scheibeführung, Passen, Schiessen.
- ☞ Taktische Elemente: Einzel-, Gruppen- und Mannschaftstaktik.
- ☞ Spiel- und Wettkampferlebnis.
- ☞ Spielverhalten, Kreativität.

## Ausbildungsbeiträge

### Jahresbeiträge:

Mannschaft	Alter	Betrag
☞ Eishockeyschule	bis 7-jährig	CHF 100.-
☞ Bambini	6- und 8-jährig	CHF 250.-
☞ Piccolo A	9- und 10-jährig	CHF 450.-
☞ Moskito A	11- und 12-jährig	CHF 590.-
☞ Mini A	13- und 14-jährig	CHF 620.-
☞ Novizen Top	15- und 16-jährig	CHF 650.-
☞ Junioren Top	17- bis 20-jährig	CHF 700.-

### Sponsorenlauf > Pauschal Fr. 350.00

- ☞ Wird meistens vom „Gotti, Götti, Nani, Neni“ und Verwandten gesponsert.

### Im Jahresbeitrag enthalten sind:

- ☞ Lizenzgebühren an Schweizerischen Eishockey Verband
- ☞ Mannschaftsbusse stehen zum Teil zur Verfügung
- ☞ Halleneintritte für Training und eigene Mannschaftsturniere
- ☞ Turniergebühren (Turniere + Tagesturniere)
- ☞ Eiskosten

### Zusätzliche Kosten:

- ☞ Zusätzlich wird vom Spieler und seinen Eltern ein gewisses Maß an Frondienst erwartet. (Mithilfe bei Turnieren und bei Vereinsanlässen, Skateathon etc.)
- ☞ Matchstulpen Fr. 15.- pro Paar

### Ermäßigung:

- ☞ Der Jahresbeitrag für das zweite Kind wird um CHF 50.- reduziert.





## **Eintrittsformular :**

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Vornamen der Eltern: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel P: \_\_\_\_\_ Natel: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Teilnahme in der Mannschaft:

Hockeyschule Klosters

Hockeyschule Grüschi

Noch keine Erfahrung mit Eishockey spielen.

Bambini                      bisher gespielt bei: \_\_\_\_\_

Piccolo                        bisher gespielt bei: \_\_\_\_\_

Moskito                        bisher gespielt bei: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift der Eltern: \_\_\_\_\_

**HC Prättigau – Herrschaft**

**Sandra Schmid**

**Nachwuchschefin**

**Stufenleitung Bambini, Piccolo A/Moskito B, Novizen A**

Mobil > + 41 79 215 27 18

<mailto:sandra@hc-praettigau.ch>

**Austritt:**

**Der Jahres- sowie Skateathonbeitrag sind bei Austritt während der Saison in jeden Fall geschuldet. Austritte sind grundsätzlich nur per Ende Saison möglich. Der Austritt ist dem Präsidenten oder Nachwuchschefin schriftlich mitzuteilen.**