

Eignungskriterien für die Ausbildung von Instruktorinnen und Instruktorinnen Eishockey

1 Eislaufen ohne Scheibe/Puck

- A.) Vorwärtslaufen
- B.) Rückwärtslaufen
- C.) Innenkante
- D.) Außenkante
- E.) Starten / Stoppen
- F.) Vorwärts Übertreten links & rechts (8er-Lauf)
- G.) Rückwärts Übertreten links & rechts (8er-Lauf)

Kriterien des Vorwärtslaufens / Abstoß- & Gleitphase:

- Jeder Schritt beginnt und endet mit der V-Position (Fersenberührung)
- Um die Geschwindigkeit zu halten, muss das Gleitbein im Knie 90 Grad gebeugt sein
- Das Abdruckbein muss sich mit dem gesamten Körpergewicht von der Innenkante nach schräg hinten abdrücken
- Die Bewegung des Abstoßbeins beginnt und endet immer direkt unter dem Körper; wichtig ist eine vollständige Streckung bis zur Spitze
- Die Hüfte muss immer gerade und parallel zum Eis gehalten werden, Schultern und Brust bleiben ruhig, der Rücken gerade, der Kopf soll sich stets in einer aufrechten Position befinden, Hände in Laufrichtung

Kriterien des Rückwärtslaufens / Abstoß- & Gleitphase:

- Der Gleitschuh muss während der Abstoßbewegung auf dem flachen Teil der Kufe gerade nach hinten gleiten
- Die Kufen haben die ganze Zeit Eiskontakt
- Die Schultern werden zurückgenommen, "Sitzposition" mit aufrechtem Oberkörper
- Jeder Schritt erfordert völlige Streckung des Abstoßbeines

Kriterien des Startens:

- Der Oberkörper ist nach vorne verlagert
- Jedes Bein muss beim Abstoß völlig gestreckt werden
- Die Hände schwingen in der Laufrichtung (nicht seitlich)
- Die Schlittschuhe berühren beim Beiziehen fast die Ferse
- Die Bewegung muss nach vorne und nicht nach oben gerichtet sein
- Beim Beiziehen des abstoßenden Beines (gestrecktes Bein), darf das Gleitbein (gebeugtes Bein) nicht gestreckt werden
- Die nachfolgenden Schritte werden länger (Übergang in Gleitphase)

Kriterien des Übertretens:

- Jeder Abstoß muss direkt unter dem Körper beginnen und endet mit der völligen Bein Streckung.
- Die Kanten des Abdruck- und Gleitbeines müssen voll genutzt werden.
- Die Knie sind dabei stark gebeugt und das Körpergewicht liegt auf dem Abstoßbein
- Während der Abstoßbewegung bleibt das Gleitbein stark im Kniegelenk gebeugt.

2 Eislaufen mit Scheibe/Puck und Passen Vor- u. Backhand

- A.) 2 flache Vorhandpässe gezogen, aus dem Stand
- B.) 2 flache Rückhandpässe gezogen, aus dem Stand
- C.) gerade vorwärtslaufen mit Puckposition 3 – 4
- D.) gerade rückwärtslaufen mit Puckposition 3 – 4

- E.) Vorwärtslaufen mit 2 x 360 ° Bogen
- F.) 2 Vorhand Flip-Pässe, aus dem Stand
- G.) 2 Backhand Flip-Pässe, aus dem Stand

➤ Kriterien des Passens und Annehmens:

Griffhaltung: Untere Hand etwas tiefer (Stabilisierung) als bei der Scheibenführung

Passen:

- Spieler in Scheibenführung - Grundstellung
- Scheibe im vorderen Drittel der Schaufel
- Stockschaufel sollte im rechten Winkel zum Ziel sein
- Körpergewicht auf dem hinteren Bein
- Blick / Augenkontakt zum Ziel / Passannehmer
- Den Stock von hinten Richtung Ziel durchziehen / Gewichtsverlagerung auf vorderes Bein

Annehmen:

- Blick / Augenkontakt zum Passgeber
- Die Stockschaufel auf dem Eis im rechten Winkel zur
- Scheibenrichtung vor dem Körper halten
- Zur Annahme des Passes wird die Stockschaufel , zum Abfedern des Pucks, leicht nach hinten nachgegeben

➤ Kriterien der Scheibenführung:

Stocklänge:

- Auf Schlittschuhen sollte der Stock etwa auf die Höhe zwischen dem Schlüsselbein und der Nase kommen.
- Stocklage/-winkel: In korrekter Grundstellung sollte das Blatt des Stockes flach auf dem Eis liegen.
- Griff: Die obere Hand befindet sich am Ende des Stockes, die untere Hand greift etwa eine Handschuhbreite tiefer.
- Stockhaltung: Der Stock wird zentral vor dem Körper auf dem Eis geführt.
- Peripheres Sehen: Hauptaugenmerk auf Spielsituationen, Scheibe im Augenwinkel!

3 Handgelenk- & Schlagschüsse aus dem Stand und aus dem Lauf

➤ ins leere Tor: „Flach“ „Mitte“ „Hoch“

- gezogener Handgelenksschuss aus dem Stand; je 2 x „Flach“ „Mitte“ „Hoch“
- gezogener Handgelenksschuss aus der Bewegung „falscher Fuß“; je 2 x „Flach“ „Mitte“ „Hoch“
- Schlagschuss aus dem Stand; je 2 x „Flach“ „Mitte“ „Hoch“
- Schlagschuss aus der Bewegung; je 2 x „Flach“ „Mitte“ „Hoch“

➤ Kriterien beim Schießen:

Handgelenksschuss: Untere Hand ca. zwei Handschuhbreiten Abstand

Schlagschuss: Untere Hand ca. Stockmitte

- Feste Griffhaltung
- Knie gebeugt
- Explosives Durchziehen ("figurierte" Bewegung)
- Gewichtsverlagerung in Schussrichtung
- Treffpunkt der Scheibe im vorderen Schaufelblatt
- Schusshöhe abhängig von Stellung des Schaufelblattes (geschlossen-flach, geöffnet -hoch)