

Die 5000 Puck Challenge

Inspiziert durch das gleichnamige Projekt der „Ontario Minor Hockey Association“ freut sich der EHC 80, euch die 5000 Puck Challenge präsentieren zu dürfen.

Das Programm wurde für Eishockey Spieler geschaffen und soll euch helfen, eure Schuss- und Treff- Fertigkeiten selbständig auszubauen.

Außerdem unterstützt es die durch Hockey Canadas „Long Term Player Development Modell“ (LTPD = Langzeit-Spieler-Entwicklung) eingeführten Konzepte, welche einen beispielhaften Werdegang bzw. einen Orientierungsweg für Hockey-Spieler aufzeigen.

Es gibt Beweise dafür, dass tägliche kleinst-Übungen effektiv sind und oft besser sind als lange Übungseinheiten ein- oder zweimal wöchentlich. Wenn du täglich ein wenig trainierst, entwickeln sich deine Fertigkeiten nicht rückläufig sondern festigen sich. Das verhält sich wie der Zinseszins bei einem Bankkonto: eine gleichmäßig strebende Spirale in der die Fertigkeiten anwachsen.

Unser Ziel ist es, Spieler, Trainer und Eltern auf Basis des LTPD Modells auf einfache Weise und mit viel Spaß auszubilden.

Also, wie sehr meinst du würde sich dein Schuss verbessern, wenn du in einem Zeitraum von 10 Wochen 5000 Schüsse machst?

Du denkst das geht nicht? Falsch! Wir haben einen Plan für Spieler aller Altersbereiche und Entwicklungsstände entwickelt welcher für 10 Wochen befolgt werden soll um dieses Ziel zu erreichen.

Ziel: Steigerung der Schussgeschwindigkeit, der Schnelligkeit und der Genauigkeit

Der Plan: Schieße 5000 Pucks in 10 Wochen

Wöchentliches Ziel: 500 Schüsse pro Woche

Tägliches Ziel: 100 Schüsse pro Tag (an 5 Tagen pro Woche)

Torhüter

Du denkst, die 5000 Puck Challenge ist nur etwas für Spieler? Wir fordern alle Torhüter dazu heraus, die 5000 Puck Challenge zu absolvieren indem sie sich 5000 Schüssen stellen, unterschiedlichen Schüssen aus unterschiedlichen Winkeln. Finde einen Freund, Mannschaftskameraden oder ein Familienmitglied welcher/welches auf dich schießt und verfolge die Challenge so Woche für Woche mit, indem du die Schüsse aufzeichnest mit denen du konfrontiert wirst. Denke daran, dass du nicht 5000 Schüsse halten musst – stelle dich einfach 5000 Schüssen, arbeite an dir und entwickle deine Technik weiter.

Einstieg - Was du brauchst

- ein normal großes Tor /Netz – vorhanden an der Schussanlage auf Nebenplatz 2
- Torwand oder Ziele – vorhanden an der Schussanlage auf Nebenplatz 2
- zum Schießen geeignete Oberfläche (Betonboden, 1m x 1m Kunststoffplatte - Mindestmaß) – vorhanden an der Schussanlage auf Nebenplatz 2
- 10 bis 20 Pucks – selbst mitzubringen
- Hockey-Handschuhe
- Schläger (sollte ein paar Zentimeter kürzer sein als der auf dem Eis genutzte da der Spieler keine Schlittschuhe tragen wird)
- Die Spieler müssen den Anweisungen für jede einzelne Woche folgen und die minimale Anzahl an Schüssen welche in der Woche erforderlich ist erreichen. Den Spielern ist es erlaubt und sie werden dazu ermutigt öfter zu schießen als die mindestens geforderte Anzahl an Schüssen pro Woche.
- Wenn Spieler die obere Ecke des Tores nicht treffen können, können sie stattdessen so lange in die unteren Ecken oder in die Mitte des Tores schießen bis sie die obere Ecke treffen können. Die Ausführung (wichtig bei den jüngeren Jahrgängen) und die Technik sind wichtiger als Genauigkeit im oberen Torbereich.
- Besuche vorbereitend auch die OMHA-Website – omha.net – um Videos der einzelnen Übungen anzusehen

Schaffe ein tägliche Übungs-Routine

- Finde in deine Routine. Wähle eine Zeit zu der du jeden Tag trainieren kannst.
- Plane Tage an denen du nicht trainieren kannst bereits im Voraus mit ein
- Lege dich auf einen Ort zum Schießen fest – gegebenenfalls ein zusätzlicher Ort zur Schussanlage auf dem Nebenplatz 2
- Sei verantwortungsvoll mit deinem Tun und sei ehrlich mit dir selbst – tu was du kannst ohne dass deine Technik nachlässt oder du den Fokus verlierst – tue nicht nur so als ob du die Übungen zu 100% ausführst. Teile dein Training in kleinere Stücke auf – eventuell auch über den Tag verteilt (Hälfte am Morgen, Rest später)
- Nehme 20 Pucks und schieße 5 Sätze à 20 Pucks für deine 100 Pucks am Tag. Das sollte ungefähr 20 Minuten dauern, vorausgesetzt du wirst nicht abgelenkt oder gestört.

Deinen Fortschritt verfolgen

- Die Spieler müssen ihre Schüsse in der 5000 Puck Challenge Schussdokumentation festhalten (siehe Anlage / Flyer)
- Reiche vollständige Aufzeichnungsbögen bei deinem Trainer ein um dich für die Preisverleihung zu qualifizieren. Abgabeschluss ist der 09.12.2016
- Die Eltern werden benötigt um die Anzahl der ausgeführten Schüsse in einer Woche mit ihrer Unterschrift zu bestätigen

Tägliche Schussvorgaben nach Wochen – U8

100 Pucks am Tag / 5 Tage (insgesamt 500 Pucks)

Woche 1	Gezogener Schuss	50 in die unteren & 50 in die oberen Ecken Zu Beginn nur in die unteren Ecken bzw. halbhohe Ziele oder größere Zielbereiche wählen
Woche 2	Gezogener Rückhandschuss	50 in die unteren & 50 in die oberen Ecken Zu Beginn nur in die unteren Ecken bzw. halbhohe Ziele oder größere Zielbereiche wählen
Woche 3	Gezogener Schuss und Rückhandschuss	Jeweils 50 pro Tag, alle Ecken Zu Beginn nur in die unteren Ecken bzw. halbhohe Ziele oder größere Zielbereiche wählen
Woche 4	Vorhandflip	100 pro Tag in die obere Hälfte des Tores
Woche 5	Rückhandflip	100 pro Tag in die obere Hälfte des Tores
Woche 6	Vorhand- und Rückhandflip	Jeweils 50 pro Tag in die obere Hälfte des Tores, ggf. Zielbereich weiter eingrenzen
Woche 7	Gezogener Schuss und Rückhandschuss	Jeweils 50 pro Tag, alle Ecken Zu Beginn nur in die unteren Ecken bzw. halbhohe Ziele oder größere Zielbereiche wählen
Woche 8	Vorhand- und Rückhandflip	Jeweils 50 pro Tag in die obere Hälfte des Tores, ggf. Zielbereich weiter eingrenzen
Woche 9	Wahl des Spielers	Wechselnde Schüsse und wechselnde Ziele
Woche 10	Wahl des Spielers	Wechselnde Schüsse und wechselnde Ziele

Entfernung zum Tor: bitte den Fähigkeiten anpassen und wenn nötig dichter herangehen (4-6 m).

Tägliche Schussvorgaben nach Wochen – U10

100 Pucks am Tag / 5 Tage (insgesamt 500 Pucks)

Woche 1	Gezogener Schuss	50 in die unteren & 50 in die oberen Ecken Zu Beginn nur in die unteren Ecken bzw. halbhohe Ziele oder größere Zielbereiche wählen
Woche 2	Gezogener Rückhandschuss	50 in die unteren & 50 in die oberen Ecken Zu Beginn nur in die unteren Ecken bzw. halbhohe Ziele oder größere Zielbereiche wählen
Woche 3	Gezogener Schuss, Balancieren auf einem Bein	Das innere (dem Puck nähere) Bein steht erhöht auf einer Bank oder einem Eimer auf Kniehöhe, 50 in die unteren & 50 in die oberen Ecken Zu Beginn nur in die unteren Ecken bzw. halbhohe Ziele oder größere Zielbereiche wählen
Woche 4	Vorhandflip	100 pro Tag in das obere Drittel des Tores
Woche 5	Rückhandflip	100 pro Tag in das obere Drittel des Tores
Woche 6	Handgelenkschuss	50 in die unteren & 50 in die oberen Ecken Zu Beginn nur in die unteren Ecken bzw. halbhohe Ziele
Woche 7	Gezogener Schuss und Rückhandschuss	Jeweils 50 pro Tag, alle Ecken
Woche 8	Vorhand- und Rückhandflip	Jeweils 50 pro Tag in das obere Drittel des Tores, ggf. Zielbereich weiter eingrenzen
Woche 9	Wahl des Spielers	Wechselnde Schüsse und wechselnde Ziele
Woche 10	Wahl des Spielers	Wechselnde Schüsse und wechselnde Ziele
Bonus	Direktschuss	Diese Übung kann als Option in Woche 9 oder 10 oder wenn der Spieler dies will zusätzlich nach den 10 Wochen absolviert werden. Die Übung kann entweder mit Partner oder durch Anspielen einer Wand ausgeführt werden. Zuspiel nur aus dem Sichtbereich des Spielers bei Blick aufs Tor. Ausführung nicht als Schlagschuss!!

Entfernung zum Tor: individuell anpassen

Tägliche Schussvorgaben nach Wochen – U12

100 Pucks am Tag / 5 Tage (insgesamt 500 Pucks)

Woche 1	Gezogener Schuss	50 in die unteren & 50 in die oberen Ecken
Woche 2	Gezogener Rückhandschuss	50 in die unteren & 50 in die oberen Ecken
Woche 3	Gezogener Schuss, Balancieren auf einem Bein	Das innere (dem Puck nähere) Bein steht erhöht auf einer Bank oder einem Eimer auf Kniehöhe, 25 in die unteren & 25 in die oberen Ecken Das äußere Bein steht erhöht auf einer Bank oder einem Eimer auf Kniehöhe, 25 in die unteren & 25 in die oberen Ecken
Woche 4	Vorhand- und Rückhandflip	Jeweils 50 pro Tag in das obere Drittel des Tores, ggf. Zielbereich weiter eingrenzen
Woche 5	Handgelenkschuss	50 in die unteren & 50 in die oberen Ecken
Woche 6	Gezogener Schuss und Rückhandschuss	Jeweils 50 pro Tag, alle Ecken Auch halbohohe Ziele wählen
Woche 7	Ziehen und Schießen	50 in die unteren & 50 in die oberen Ecken
Woche 8	Stocktechnik und schnelle Schussauslöse	50 in die unteren & 50 in die oberen Ecken
Woche 9	Wahl des Spielers	Wechselnde Schüsse und wechselnde Ziele
Woche 10	Wahl des Spielers	Wechselnde Schüsse und wechselnde Ziele
Bonus	Direktschuss	Diese Übung kann als Option in Woche 9 oder 10 oder wenn der Spieler dies will zusätzlich nach den 10 Wochen absolviert werden. Die Übung kann entweder mit Partner oder durch Anspielen einer Wand ausgeführt werden. Zuspiel zunächst nur aus dem Sichtbereich des Spielers bei Blick aufs Tor. Dann Winkel Stück für Stück nach hinten vergrößern. Ausführung nicht als Schlagschuss!!

Entfernung zum Tor: individuell anpassen, je nach Vorgabe (4-10 m)

Tägliche Schussvorgaben nach Wochen – ab U14

100 Pucks am Tag / 5 Tage (insgesamt 500 Pucks)

Woche 1	Gezogener Schuss	50 in die unteren & 50 in die oberen Ecken
Woche 2	Gezogener Rückhandschuss	50 in die unteren & 50 in die oberen Ecken
Woche 3	Gezogener Schuss, Balancieren auf einem Bein	Das innere (dem Puck nähere) Bein steht erhöht auf einer Bank oder einem Eimer auf Kniehöhe, 25 in die unteren & 25 in die oberen Ecken Das äußere Bein steht erhöht auf einer Bank oder einem Eimer auf Kniehöhe, 25 in die unteren & 25 in die oberen Ecken
Woche 4	Vorhand- und Rückhandflip	Jeweils 50 pro Tag in das obere Drittel des Tores, ggf. Zielbereich weiter eingrenzen
Woche 5	Handgelenkschuss	50 in die unteren & 50 in die oberen Ecken
Woche 6	Gezogener Schuss und Rückhandschuss	Jeweils 50 pro Tag, alle Ecken Auch halbohohe Ziele wählen
Woche 7	Ziehen und Schießen	50 in die unteren & 50 in die oberen Ecken
Woche 8	Stocktechnik und schnelle Schussauslöse	50 in die unteren & 50 in die oberen Ecken
Woche 9	Schlagschuss	50 in die unteren & 50 in die oberen Ecken
Woche 10	Wahl des Spielers	Wechselnde Schüsse und wechselnde Ziele
Bonus	Direktschuss	Diese Übung kann als Option in Woche 9 oder 10 oder wenn der Spieler dies will zusätzlich nach den 10 Wochen absolviert werden. Die Übung kann entweder mit Partner oder durch Anspielen einer Wand ausgeführt werden. Zuspiel aus unterschiedlichen Winkeln

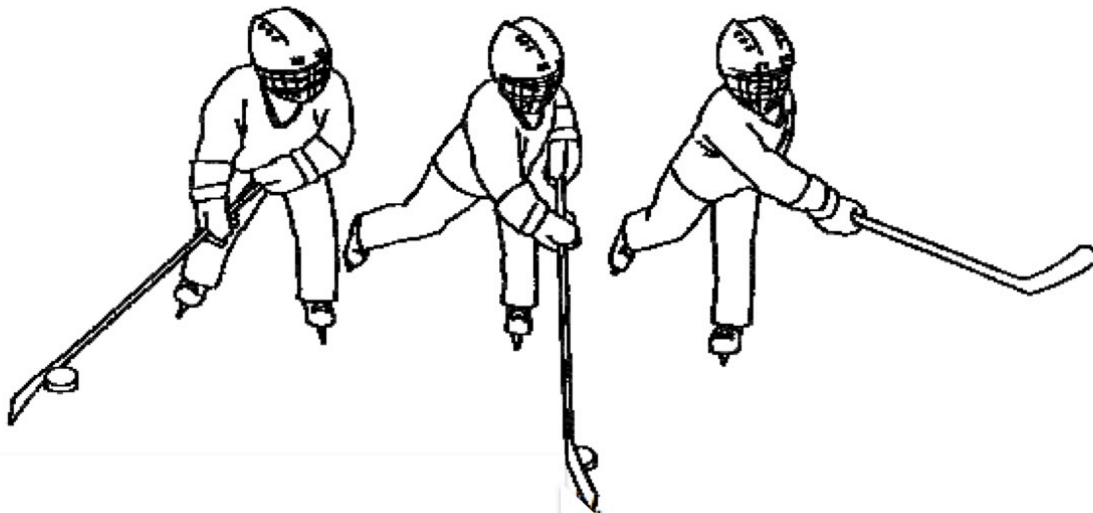
Entfernung zum Tor: individuell anpassen (6-10 m) und nach Vorgabe

Schusserklärungen

Gezogener Schuss

<https://www.youtube.com/watch?v=BnTnmgUxoWs>

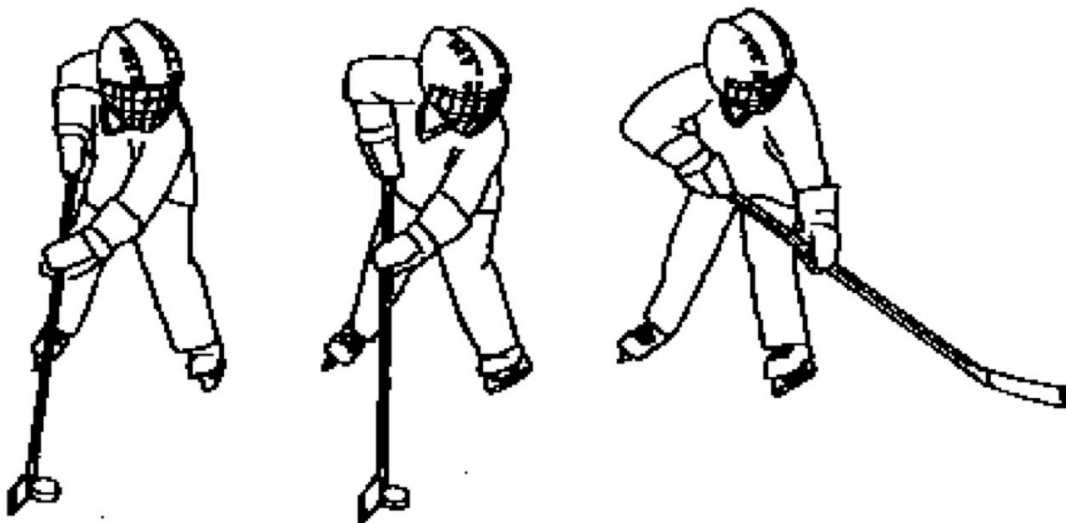
- Grundsätzlich gleicher Griff wie beim Passen
- Puck seitwärts am Körper vorbeiziehen
- Puckkontakt mit dem Stock halten
- Gewicht auf dem hinteren Fuß
- Während dem Vorbeiziehen des Pucks wird das Gewicht vom hinteren auf den vorderen Fuss verlagert
- Blick zum Puck für Puckkontrolle, dann Blick zum Ziel
- Handgelenke schnappen und rollen. Obere Hand zieht, untere Hand stößt
- Beim flachen Schuss den Schläger tief durchziehen, beim hohen Schuss den Schläger nach oben / hoch durchziehen
- Handgelenke werden fest/steif gehalten und schnappen erst bei der Abgabe des Pucks



Gezogener Rückhandschuss

<https://www.youtube.com/watch?v=vhbKPLGcMjo>

- Grundsätzlich gleicher Griff wie beim Passen
- Puck seitwärts am Körper vorbeiziehen
- Gewicht auf dem hinteren Fuß
- Während dem Vorbeiziehen des Pucks wird das Gewicht vom hinteren auf den vorderen Fuss verlagert
- Kopf hoch, Blick sucht die Öffnung
- Handgelenke schnappen und rollen. Obere Hand stößt, untere Hand zieht
- Puck abschießen und den Schläger tief durchziehen



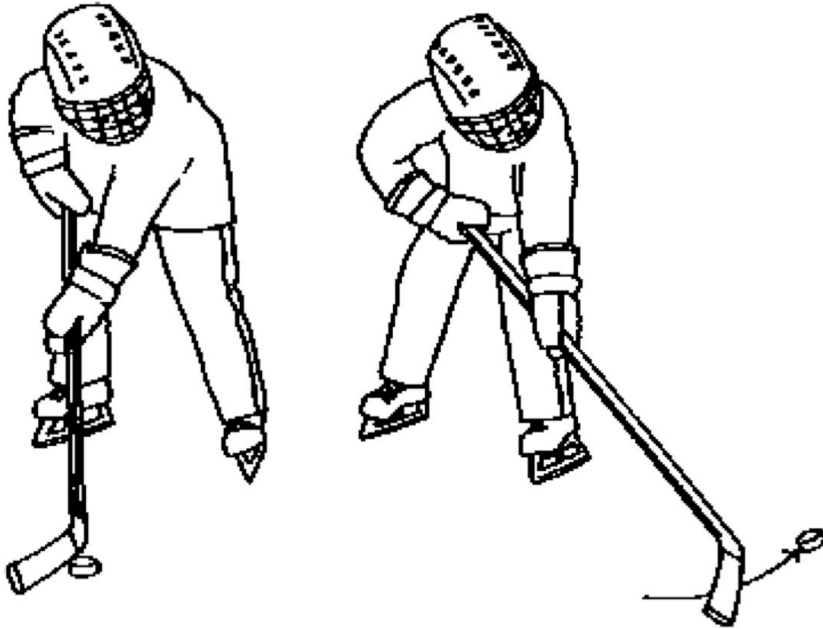
Vorhandflip

- Puck wird von der Ferse bis zur Spitze des Schlägerblattes bewegt
- Bewegung geht aufwärts und vorwärts, mit Durchziehen des Schlägers in Richtung Ziel



Rückhandflip

- Ähnliches Vorgehen wie beim Vorhandflipschuss, der Puck startet jedoch etwas näher zur Ferse der Stockschaufel/dem Schlägerblatt



Gezogener Schuss, Balancieren auf einem Bein

<https://www.youtube.com/watch?v=B06Nnlq1s2g>

- Das innere (dem Puck nähere) Bein steht erhöht auf einer Bank oder einem Eimer auf Kniehöhe
 - Das ganze Gewicht ist auf dem vorderen Bein
- erst ab U12:
- Das äußere Bein steht erhöht auf einer Bank oder einem Eimer auf Kniehöhe
 - Das ganze Gewicht ist auf dem hinteren Bein

Handgelenkschuss

<https://www.youtube.com/watch?v=MDapNzhdQzM>

- Gleiches Vorgehen wie beim gezogenen Schuss
- Handgelenke werden bis zum Abschuss steif gehalten, und dann, bei der Schussabgabe, gezwickt. Die obere Hand schnappt vorwärts und zurück zum Körper, während das Handgelenk schnell ausgestreckt wird. Das untere Handgelenk wird gebogen und peitscht den Stock in Richtung Ziel durch.

Ziehen und Schießen

<https://www.youtube.com/watch?v=u7z-kiJBU5Y>

- Diese Übung beinhaltet eine aufbauende/vorbereitende Bewegung die dem Schuss vorausgeht. Sie verändert den Winkel des Schusses und erzeugt mehr Geschwindigkeit
- Die Hände werden vom Körper weggestreckt, die Hände sind nah beieinander
- Der Puck wird zum Körper hingezogen während die untere Hand am Schaft herunterrutscht (Startposition des Pucks variieren!)
- In einer durchgängigen Bewegung schnappt die obere Hand vorwärts und zurück zum Körper, während das Handgelenk schnell ausgestreckt wird. Das untere Handgelenk wird gebogen und peitscht den Schläger in Richtung Ziel durch.
- Der vordere Fuß zeigt auf das Ziel. Die Führung des Schlägers bestimmt die Höhe und die Genauigkeit des Schusses

Stocktechnik und schnelle Schussauslöse

- Diese Übung beinhaltet eine aufbauende/vorbereitende Bewegung die dem Schuss vorausgeht. Sie fördert die Schnelligkeit der Handbewegung und die schnelle Schussauslöse
- Der Spieler löst aus der Stocktechnik (kurze Auftaktübung) heraus ansatzlos einen Schuss aus
- Ähnlich wie beim Handgelenkschuss festigt sich der Griff und der Puck wird durch ein Schnappen aus den Handgelenken angetrieben
- Da der Puck den Schläger vor dem Körper des Spielers verlässt, ist dieser Schuss weniger stark, dafür überrascht er den Torhüter umso mehr

Schlagschuss

<https://www.youtube.com/watch?v=uxJCK36EslU>

- Die Hände werden mit mehr Abstand als üblich am Schaft positioniert
- Der Puck ist nah am Körper des Spielers, zentriert zwischen beiden Beinen
- Nach einem kurzen Blick auf das Ziel bleiben die Augen auf den Puck fixiert
- Der Spieler steht seitlich zum Ziel über den Puck gelehnt
- Der Schläger kommt knapp hinter dem Puck auf dem Eis auf. Die Handgelenke werden steif gehalten
- Erst in dem Moment wenn der Schläger den Puck trifft werden die Handgelenke eingedreht

Bonus: Direktschuss

- Eine schwierige Fertigkeit doch es lohnt sich ihn zu üben – der Direktschuss kann sowohl aus dem Stand oder auch in Bewegung ausgeführt werden. Das Timing ist dabei entscheidend.
- Bis einschließlich U12 wird der Direktschuss nicht als Schlagschuss ausgeführt. Der Schläger hat also so lange Kontakt zum Eis, bis er den Puck trifft. Je nach Alter kann der Winkel des Zuspiels unterschiedlich weit variiert werden
- Ab U14 kann der Direktschuss als Schlagschuss erfolgen. Hier ist die zeitliche Abstimmung des Aufschwungs entscheidend
- Die Spieler können den Direktschuss auch alleine üben, indem sie den Puck zu ihrem Körper ziehen und dann schießen solange der Puck noch in Bewegung ist

Denk dran...

Schaffe eine Grundlage von technischen Fertigkeiten – Sei konsequent und verantwortungsvoll – steigere Können und Selbstvertrauen – Habe Spaß dabei deine Fertigkeiten weiterzuentwickeln

Regeln für die Benutzung der Schussanlage:

Die Benutzung der Schussanlage erfolgt auf eigene Gefahr.

Versichere dich stets vor Betreten des Schussbereichs, dass kein anderer Spieler im selben Moment schießt.

Versichere dich als schießender Spieler ebenso vor jedem Schuss, dass die Anlage frei ist und sich keine andere Person in deinem Schussbereich befindet.

Sämtliche Ansprüche gegenüber dem EHC 80 bei durch Benutzung der Schussanlage entstandenen Sach- oder Personenschäden sind ausgeschlossen.