

EHC 80 Nürnberg e.V.

ehc80 nachwuchs
spieler entwicklung
Laufschule – U20



April 2019

Liebe Spieler/-innen des EHC 80 Nürnberg, liebe Eltern,

herzlich Willkommen zur **Sommervorbereitung 2019.**

Die Vorbereitung auf die Saison 2019/20 ist eine unglaublich spannende Zeit sowohl für unsere Athleten als auch Trainer im Verein und wir sind stolz darauf, dass Du ein Teil davon bist.

Kontrolliere Dich und nutze jede Gelegenheit Dich zu verbessern. Halte Dein Training einfach, intensiv, konzentriert und konsequent (immer 100 %). Habe stets Spaß an dem was Du tust!

Wir freuen uns sehr, mit Dir zusammen zu arbeiten, um uns gemeinsam auf die Saison 2019-2020 vor zu bereiten.

Die Erwartungen und Ansprüche sind, dass Du als Sportler zum Saisonbeginn / Trainingslager in bester körperlicher Verfassung bist und wir gut vorbereitet mit dem Eistraining beginnen können.

Wir wünschen Dir einen schönen und erfolgreichen Sommer.

Robert Treutle
2. Vorsitzender

André Dietzsch
Sportlicher Leiter

Tobias Güttner
Jugendleiter

TALENT
IS NOTHING WITHOUT
HARD WORK.

NEVER UNDERESTIMATE
THE **POWER OF**
PRACTICE.

Einleitung

Die Saison 2018/19 ist erst seit kurzen beendet und ihr könnt hoffentlich die „eishockeyfreie Zeit“ für Eure vielseitigen Interessen und zur Erholung nutzen.

Im Hintergrund bereitet sich der EHC 80 bereits intensiv auf die kommende Saison 2019/20 vor und über den aktuellen Stand möchten wir Euch gerne informieren.

Dieses Informationsblatt beantwortet Fragen, die erfahrungsgemäß immer wieder an Betreuer und Trainer gestellt werden. Solltest Du aber dennoch eine Frage haben, die hier nicht aufgelistet ist, dann stelle Sie bitte trotzdem bzw. erst recht.

Erster Ansprechpartner für organisatorische Fragen beim EHC 80 Nürnberg e.V. sind die Mannschaftsführer und Trainer.

Viel Erfolg!

Struktur der Altersklassen mit Beginn des Sommertraining

DEUTSCHER EISHOCKEY-BUND e.V.



DEUTSCHER EISHOCKEY-BUND e.V. - Betzenweg 34 - D-81247 München

Tel: +49 (0) 89, 81 82 0
Fax: +49 (0) 89, 81 82 36
Mail: info@deb-online.de
Web: www.deb-online.de

Bayern LB
IBAN: DE15 7005 0600 0094 4800 83
BIC: BYLADEM3333

Postbank München
IBAN: DE85 700 1088 0005 6415 802
BIC: PBNKDE33

Einteilung der Altersklassen für die Saison 2019/2020

Altersklassen Saison 2019 / 2020	
Altersklasse	Jahrgänge
Senioren	1999 und älter
U20 (Junioren)	2000, 2001, 2002
U17 (Jugend)	2003, 2004
U15 (Schüler)	2005, 2006
U13 (Knaben)	2007, 2008
U11 (Kleinschüler)	2009, 2010
U9 (KleinSTschüler)	2011, 2012
Laufschule und U7 (Bambini)	2013 und Jünger

Organisation der Teams

Die Organisation der einzelnen Mannschaften innerhalb des EHC 80 ist so gut wie abgeschlossen, so dass wir Euch zu Beginn des Sommertrainings die Verantwortlichkeiten mitteilen können bzw. werden.

Im Trainerstab gibt es aktuell eine Mitteilung, dass Stephan Hiendlmeyer als hauptamtlicher Trainer zukünftig den EHC 80 Nürnberg e.V. ab dem 01. Juli offiziell unterstützen wird. Stephan ist herzlich willkommen und wird u.a. die Verantwortlichkeit für den Rekrutierungs- und U9 Bereich übernehmen.

An dieser Stelle auch nochmal ein dickes Lob und Dank an alle Trainer, Helfer, Mannschaftsleiter und Betreuer für ihr Engagement und die geleistete Arbeit!

EHC 80 Dress-Code-Set

In der Vergangenheit sind wir immer wieder angesprochen worden, dass das Erscheinungsbild des EHC 80 nicht einheitlich wirkt. Um die Verbundenheit mit dem Verein nach außen zu präsentieren, ist uns ein einheitliches Erscheinungsbild von hoher Bedeutung. Aus diesem Grund kann jeder im Möller SportShop das EHC 80 Dress-Code-Set erwerben. Damit soll erreicht werden, dass schon an der Kleidung erkannt werden kann, dass diese/r Spieler/-in für den EHC 80 auf's Eis geht und sich mit dem Verein identifiziert. Zudem auch die Thomas Sabo Ice Tigers ab der Saison 2019/20 ebenfalls mit WARRIOR eine Partnerschaft eingegangen sind, also „**Corporate Identity**“ in allen Altersbereichen!

Das EHC 80 - Outfit kann exklusiv bei **Möller Sport am Dutzendteich** erworben werden.

Adresse: Seumestraße 1, 90478 Nürnberg (Öffnungszeiten siehe www.moeller-sport.net)

Wann beginnt das Sommertraining und wie sind die Trainingszeiten

Am **Montag, den 06.05.2019** beginnt für alle Altersbereiche das offizielle Sommertraining beim EHC 80 Nürnberg e.V., ausgenommen die U20 (Junioren), welche bereits eine Woche zuvor mit den Saison- Eingangstest's beginnen werden.

Der nachfolgenden Übersicht können die geplanten Zeiten und die Trainingsstätte entnommen werden. Wir weisen jedoch darauf hin, dass es wie schon in der Vergangenheit auch zu kurzfristigen Änderungen kommen kann. Über die Euch dann Eure Trainer und Mannschaftsleiter informieren werden. Zum Überblick erhaltet ihr als Anlage die Anfahrsbeschreibungen zu den Trainingsstätten.

Weitere Details bzw. die finalen Informationen zum Sommertraining werden wir gesondert ausgeben.

Übersicht – Sommertrainingsplan (*Sportstätte – Anfahrt siehe Homepage*):

Trainingsplan - EHC 80 Nürnberg e. V.							Stand: April 2019
Mannschaften	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
PSL	nach Plan	nach Plan	nach Plan	nach Plan	Frei	Frei	Frei
Laufschule & U 7	16.30 - 17.45					individuell (z.Bsp. Regeneration, Schuüanlage, Spiele(n),...)	individuell (z.Bsp. Regeneration, Schuüanlage, Spiele(n),...)
	BBS						
U9	17.45 - 19.00			17.00 - 18.15			
	BBS			ARENA Fläche 2			
U11	17.00 - 18.15		17.15 - 18.30	17.00 - 18.15			
	Luitpoldhain		Martin-Behaim-Gym. Turnhalle	ARENA Nebenplatz			
U13	17.00 - 18.30		17.00 - 18.30	17.15 - 18.30			
	ARENA Nebenplatz 1		ARENA Fläche 2	Martin-Behaim-Gym. Turnhalle			
U15	17.00 - 18.30	17.00 - 18.30	individuell	18.30 - 19.45	16.00 - 17.30		
	ARENA Nebenplatz 1	ARENA Fläche 2		Martin-Behaim-Gym. Turnhalle	Kraftraum		
U17	17.00 - 19.00	17.15 - 18.45	individuell	17.00 - 19.00	16.00 - 18.00		
	ARENA Nebenplatz 1	Kraftraum		Kraftraum	ARENA Nebenplatz		
U20	18.00 - 20.00	18.30 - 20.30	individuell	18.30 - 20.30	17.00 - 19.00		
	ARENA Nebenplatz 1	Kraftraum		Kraftraum	Luitpoldhain		
Torhüter			17.00 - 18.30				
			ARENA Fläche 2				

Vorbehaltlich Änderungen !

Termine in der Sommerzeit

Auch in den kommenden Monaten stehen wichtige Termine an, über die wir informieren möchten:

	EHC 80 – Teamkleidung Robert Möller Sport Shop
30. Apr	Trainingsstart U20
06. Mai	Trainingsstart (Sommerplan Homepage)
11.- 21. Juni	Pfingstferien (Bayern)
01.- 05. Juli	Ice Tigers – Sommercamp (Füssen)
Termin folgt	EHC 80 - Mitgliederversammlung
13. Juli	EHC 80 Nürnberg & Wir Fans - Sommerfest (ARENA Nürnberger Versicherung)
26. Juli	EHC 80 - Ende des Sommertrainings
27. Juli	Pyrazer Classic Rock Night (Link)
29. Juli	Beginn der Sommerferien in Bayern
	(Erholungs- / Regenerationsphase)
29. Juli	Ice Tigers - Beginn Saisonvorbereitung
Termin folgt	EHC 80 – Einzel-/Teamfotos 2019-2020
12. Juli (33. KW)	EHC 80 - Offizieller Beginn der Saisonvorbereitung
Details folgen...	(Trainingsplan/-einteilung unter www.ehc80.com)
ab 12. August	EHC 80 Sommercamps – siehe www.ehc80.com
23. Aug	Pyrazer Brauereifest
25. Aug	Pyrazer Kinderlachen (Infos unter: http://www.pyrazer.de/Veranstaltungen/)
14. Sep	Pyrazer Hopfenpflückerfestival (Link)
Änderungen vorbehalten!	Stand: 22. April 2019

Elterninfo zu Beginn der Eissaison

Zu Beginn einer Saison ergeben sich erfahrungsgemäß immer viele Fragen von Seiten der Spieler/-innen und der Eltern. Wir möchten Euch im Rahmen einer Spieler / Eltern Informationsveranstaltung die Möglichkeit geben, euch über die wichtigen Punkte rund um die Saison zu informieren und auf Fragen die euch bewegen direkt zu antworten.

Um sich über den EHC 80 und seine Entwicklung und Perspektiven zu informieren, bietet sich ebenfalls die alljährliche Mitgliederversammlung des EHC 80 an. Bekanntgabe des Termins folgt!

Nachfolgend erhaltet ihr Informationen zum Sommertraining



INTENSITÄT IST DER SCHLÜSSEL

Immer korrekte Übungsausführung / Technik
bei höchster Trainingsintensität!

Schwerpunkte

Drei Dinge zur Zielerfassung (gilt für alle Altersbereiche):

1. Wo bist du?
2. Wohin willst Du?
3. Wie wird dein Weg sein, um dort anzukommen?

Diese Fragen sind zu beantworten, bevor Du mit dem Trainingsprogramm beginnst.

Allgemeine, spezifische Schulungen

Das Sommerprogramm ist auf jedes Alter im Rahmen der langfristigen Ausbildung abgestimmt und beginnt mit Maßnahmen zur Verbesserung Deiner allgemeinen Sportlichkeit. Dazu können u.a. Sportarten wie Fußball, Squash, Tennis und Basketball gehören, die behilflich sind, die allgemeine Koordination und Kondition zu verbessern.

Wenn über den Sommer Fortschritte sichtbar werden, richtet sich der Fokus je nach Alter gezielt auf den Unterkörper und den Rumpf mit intensiven und explosiven Bewegungen.

Verbesserung der Schwachpunkte

Die athletischen, sportspezifischen und leistungsorientierten Ausführungen sind die Eckpfeiler für den Erfolg und das körperliche Gleichgewicht. Es ist wichtig, zu erkennen, welche Bereiche Verbesserung und Arbeit benötigen, um sie altersgerecht zu entwickeln.

Der Sommerplan 2019/20

	Mai				Mai / Juni				Juni / Juli				Juli / August		Start	
KW	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.	33.
Eingangstest's / Aufbau der Grundlagen PHASE 1	U20															
Übergang (Max.) Kraft PHASE 2																
Erholung																
Schnellkraft / Ausgangstest's PHASE 3																
Erholung / individuelle PHASE													Ferien / individuell			
Beginn unmittelbare Vorbereitung (Hohe Intensität) & EHC 80 Sommercamps																

Trainings- / Ausbildungsübersicht

Warm up

- Allgemeine Erwärmung des Körpers
- Dynamisches Dehnen
- Muskelpflege (Foam Roller / unter Berücksichtigung des Alters)

Schwerpunkte

- Allgemeine Koordination / Hand-Augen-Koordination
- Rumpfstabilisation (Core)
- "Schnelle Füße", Schnelligkeit
- Krafttraining
- Speed-Agility-Quickness
- Aerobe und Anaerobe Ausdauer Konditionstraining
- Stocktechnik (Stickhandling)
- Spiele (Hockey Sence)

Nachbereitung

- Auslaufen (Cool Down)
- Muskelpflege (Foam Roller)
- Dehnen statisch

Wochenübersicht – Training (U15 – U20)

Phase 1 - *Konditionelle Fähigkeiten* - Grundagentraining - unspezifisch große Umfänge, weniger Intensität & Intervalltraining

Phase 2 – s.o. - zunehmende Spezialisierung - Intensität nimmt weiter zu bei gleichbleibenden Umfängen

Phase 3 – s.o. - weitere Spezialisierung, Wettkampfnah Belastung – Schnelligkeits- und Schnellkraftorientiert - geringere Umfänge bei höchster Intensität Phase 4 - Individueller Trainingsplan für die Sommerferien

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
U17	17:00 - 19:00 Uhr	17:15 - 19:45 Uhr	FREI	17:00 - 19:00 Uhr	16:00 - 18:00 Uhr	40. min Laufen Individuell	FREI

Beispielwoche Jugend und siehe auch Sommertrainingsplan (Änderungen der Zeiten vorbehalten)

Treffpunkt: ca. 15 Min. vor Trainingsbeginn!!!

Bei Fragen:

Junioren	-	glueck.tor@gmail.com
Jugend	-	j.ollila@web.de
Schüler	-	t.quettner@ehc80.com
ALLE Altersbereiche	-	office@ehc80.com



FREUDE AM TUN und VIEL ERFOLG!