



# PLAYBOOK

# Nachwuchs



**WIR TUN alles mit Überzeugung und Konsequenz**

**WIR ARBEITEN hart in unserer Zone**

**WIR verlassen unser Drittel schnell und kompakt**

**WIR gehen den DIREKTEN WEG aufs offensive TOR**

**WIR stehen KOMPAKT in der Mittelzone**

**WIR betreiben ein AGGRESSIVES FC (Leg Speed)**

**WIR GLAUBEN AN UNSERE STÄRKEN**

**WIR TRETEN ALS GESCHLOSSENE EINHEIT AUF**

**„WIR SIND DIE ZUKUNFT DES EHC SCHAFFHAUSEN!“**



## INHALTSVERZEICHNIS

- **Die 8 Gebote**
- **Einstellung**
- **Mentale Stärke**
- **Teamregeln**
- **Regeln für Eltern**
- **Regeln für Coaches**
- **Ernährung**
- **Philosophie**
- **Teamgeist**
- **Spielvorbereitung**
- **Einlaufen / Warm-Up**
- **Stretching**
- **Eishockeykunde/-symbole**

# **DIE 8 GEBOTE**

- 1 Schätze deine Anstrengungen, nicht nur deinen Erfolg.**
- 2 Beim Misserfolg zeigt man seinen wahren Charakter.**
- 3 Es tut nicht weh, wenn man gewonnen hat, aber gewinnen muss weh tun (blaue Felcken verschwinden, Punkte bleiben).**
- 4 Es erfordert mehr Mut, Prügel zu nehmen als zu geben.**
- 5 Erst wenn man den Fehler bei anderen sucht, ist man der Verlierer.**
- 6 Auf Talent und Begabung sollte man nicht stolz sein, sondern nur dankbar. Du kannst nur stolz sein auf das, was du tust durch harte Arbeit oder willensmässige Anstrengung.**
- 7 Der, dem der Erfolg nicht in den Kopf steigt, der geht beim Misserfolg auch nicht unter.**
- 8 Man muss seine Schwierigkeiten überwinden, indem man dagegen ankämpft. Was vorne auf dem Trikot steht, ist wichtiger als das, was hinten steht (Verein kommt vor Spieler).**

# EINSTELLUNG

**Gib dich geschlagen, du bist es.  
Gib dich ängstlich, du bist es.  
Willst du gewinnen, im Zweifel  
schaffst du es nie.**

**Denkst du an Niederlagen, bist du verloren.  
Dieser Welt Erfolg beginnt mit deinem Willen.  
Deine Einstellung ist es, die alles bringt.**

**Wähne dich geschlagen, du bist es.  
Fordere dich, wenn du den Aufstieg willst.  
Durch deine Selbstsicherheit alleine  
erreichst du jedes Ziel.**

**Nicht immer verlässt siegreich die Kämpfe  
der Stärke, der Schnellere.  
Doch siegreich ist jener stets, der sagt:  
„ich kann“**

# MENTALE STÄRKE

## Positives Denken

- „Was gedacht wird, wird auch gemacht!“
- Jede negative Haltung findet zuerst im Kopf statt
- Gedanken steuern deine Handlungen und deine Körpersprache

## Positive Gedanken haben immer positive Reaktionen zur Folge!

### Positives Denken --- Positiv sein

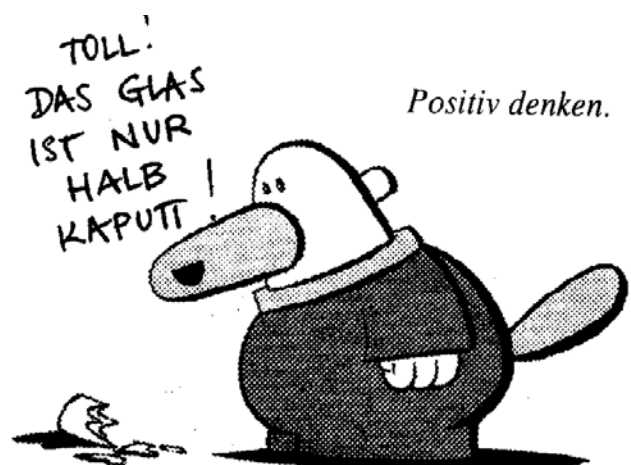
Am Besten erinnert man sich an Solches, was man unter positiven und günstigen Gefühlsstimmungen erlebt hat.

Das bedeutet, dass man eine Sache, z.B. Schiessen, Puckführung usw. leichter lernt, wenn man gut aufgelegt ist. Auch fällt einem das Lernen und Üben leichter bei gegenseitiger Aufmunterung, als bei dauerndem Widersprechen und Maulen.

Ist man guter Stimmung, lernt man besser und ist man bei guter Laune, behandelt man im Spiel und Training den Puck besser.

Es ist bekannt, dass gefühlsempfindliche „Stars“, die von ihren Gegenspielern provoziert werden, schnell einmal ihre gute Stimmung und Beherrschung verlieren (Bsp. Todd Elik). Die Folge davon: Der „Star“ ist ausgeschaltet und kann nicht mehr den selben Einfluss auf ein Spiel nehmen als zuvor.

Jener Spieler, der auf Sprüche des Gegeners hört, sich provozieren lässt oder sich durch fragwürdige Entscheide des Schiedsrichters aus der Fassung bringen lässt, ist auf dem besten Weg „das Spiel“ zu verlieren.



# MENTALE STÄRKE

## **Konzentration**

**Konzentriere dich immer auf das, was du in diesem Moment machst. Denke nie an die Vergangenheit oder gar an die Zukunft.**

**Zum Beispiel...**

- Was mache ich in verschiedenen Situationen?**
- Sich vom Gegner nicht provozieren lassen!**
- Positives Denken - nie aufgeben!**

## **Positives Einreden**

**Ich kann**

**Ich will**

**Ich habe den Mut gut zu sein**

**Ich denke nur positiv**

**Ich fühle mich entspannt**

**Ich bin gut gelaunt**

**Ich fühle mich sicher, frei und froh**

**Ich habe Vertrauen in mich und das Team**

**Ich gebe immer 100%**

**Ich habe keinen Druck**

**Der letzte und entscheidende Baustein erfolgreicher Organisationen, Teams und Persönlichkeiten ist ihre Umsetzungskraft.**

**Wir alle wissen, was wir tun sollten und könnten, erfolgreiche Menschen aber TUN es; immer dann, wann SIE wollen oder müssen. Immer im entscheidenden Moment.**

**Viele wissen was gut ist und sprechen davon - wir TUN es!**

# TEAMREGELN

## Training

- **Pünktlichkeit! Komme immer rechtzeitig ins Training. 5 min. vor Trainingsbeginn musst du fertig umgezogen sein, damit die Trainer das Programm besprechen können.**
- **Wenn du nicht oder nicht rechtzeitig ins Training kommen kannst, musst du dich bis spätestens 2 Stunden vor Trainingsbeginn beim Trainer melden.**
- **Das Eis wird erst betreten, wenn der Trainer die Erlaubnis dazu gibt.**
- **Nach dem Training sollst du immer duschen. Das beugt Erkältungen vor und ist wichtig für die Hygiene. Deshalb sollst du frische Wäsche dabei haben.**
- **FAIRPLAY! Auch die nächste Mannschaft möchte rechtzeitig aufs Eis.**

## Ordnung und Sauberkeit

- **In der Kabine und in der Dusche muss nach Verlassen Ordnung herrschen. Abfälle (Klebband, Becher, usw.) gehören in den Abfalleimer.**
- **In den Gängen der Eishalle ist Ordnung zu halten. Achtet auf andere Mannschaften denn Ihr seid nicht alleine in dieser Halle.**
- **Helft einander bei diesen Arbeiten. Dadurch wird die Kameradschaft noch besser.**

## Spielbetrieb anderer Mannschaften

- **Wenn Spiele anderer Mannschaften, egal welcher Stufe stattfinden, verhalte ich mich ruhig in der Kabine und den Gängen.**

**Die allgemeinen Teamregeln werden ergänzt durch den stufenabhängigen Verhaltenskodex, welcher auf jeder Alterstufe besprochen wird!**



# REGELN FÜR ELTERN

- **Ich respektiere und unterstütze sportlich und fair die Leistung aller Spieler, sowohl des eigenen Teams als auch des Gegners.**
- **Ich überlasse das Coaching dem Trainerstaff. Ich beeinflusse mein Kind positiv die Entscheide des Coaches zu akzeptieren.**
- **Bei Fehlern oder Niederlagen beschimpfe ich mein Kind und andere Spieler nicht. Ich verstehe das Fehler auch Lernerfahrungen sind.**
- **Ich respektiere die Entscheide der Schiedsrichter jederzeit fair und sportlich.**
- **Ich verhalte mich immer respektvoll und anständig gegenüber Spielern, Trainern, Schiedsrichtern, Offiziellen und Zuschauern.**
- **Ich unterstütze mein Kind für das Eishockey wo es sinnvoll ist. Ich verstehe aber auch, dass es lernen muss selber Verantwortung zu übernehmen, sich selber zu organisieren und sich dadurch zu einer starken, positiven Persönlichkeit zu entwickeln.**
- **Während dem Trainings sind die Spielerbänke für das Betreuer - Team reserviert. Es erleichtert uns die Arbeit mit den Kids enorm, wenn ihr das Training von der Tribüne aus zuschaut. Gerade bei den jüngeren Kinder, die manchmal noch sehr auf die Eltern fixiert sind.**
- **Ich unterstütze das Team und den EHCS-Nachwuchs mit meinem persönlichen Engagement. Ich verstehe, dass eine perfekte Organisation von Spielen, Turnieren und anderen Events nur dank der Mithilfe aller Eltern funktioniert.**

**Fairplay - Respekt - Toleranz - Anstand - Engagement**

# REGELN FÜR COACHES

- **Ich behandle alle Spieler jederzeit mit Respekt und Anstand. Ich benutze keine Schimpfwörter und keine primitiven Gesten.**
- **Ich verlange von meinen Spielern Fairplay und Respekt gegenüber Offiziellen und Gegenspielern. In diesen Punkten verhalte auch ich mich jederzeit vorbildlich.**
- **Ich stelle die Sicherheit und das Wohlergehen der Spieler immer über alles andere.**
- **Ich bin gut vorbereitet und organisiert für alle Trainings und Spiele.**
- **Ich bin mir bewusst, dass ich Coach für Kinder und Jugendliche bin und nicht für Erwachsene.**
- **Ich behandle jeden Spieler individuell, da mir bewusst ist, dass jedes Kind in der körperlichen sowie der geistigen Entwicklung verschieden weit ist.**
- **Ich gebe allen Spielern regelmässig Feedback auf und neben dem Eis.**
- **Ich bin bei Selektionen und Qualifikation immer objektiv und leistungsbezogen. Die bestmögliche Entwicklung steht dabei im Vordergrund.**
- **Ich bin mir bewusst, dass meine Arbeit nicht resultatorientiert ist sondern ausbildungsorientiert sein muss.**

**Fairplay - Respekt - Toleranz - Anstand - Engagement**

# ERNÄHRUNG

## **Es muss etwas mehr sein!**

**Vor einigen Jahren ist die lange erwartete Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler vorgestellt worden. Sie bietet eine Grundlage für eine längerfristige, gute sportliche Leistungsfähigkeit.**

**Die Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler gewährleistet eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen für die jeweiligen Zielpersonen. Das Gute daran: Alle Nahrungsmittel sind erlaubt. Wichtig ist, dass sie möglichst abwechslungsreich und vorzugsweise saisongerecht aus den einzelnen Pyramidenebenen gewählt sowie schonend verarbeitet werden.**

## **Intensität massgebend**

**Sportlerinnen und Sportler sollten für eine gute sportliche Leistungsfähigkeit sowie gute Regeneration die Empfehlungen möglichst jeden Tag einhalten. Den Mehrbedarf für den Sport ist für eine tägliche sportliche Aktivität von ein bis vier Stunden bei mittlerer Intensität angegeben, was zum Beispiel der „Stop and Go“-Belastung eines durchschnittlichen Eishockeyspiels entspricht.**

## **Je schwerer desto mehr**

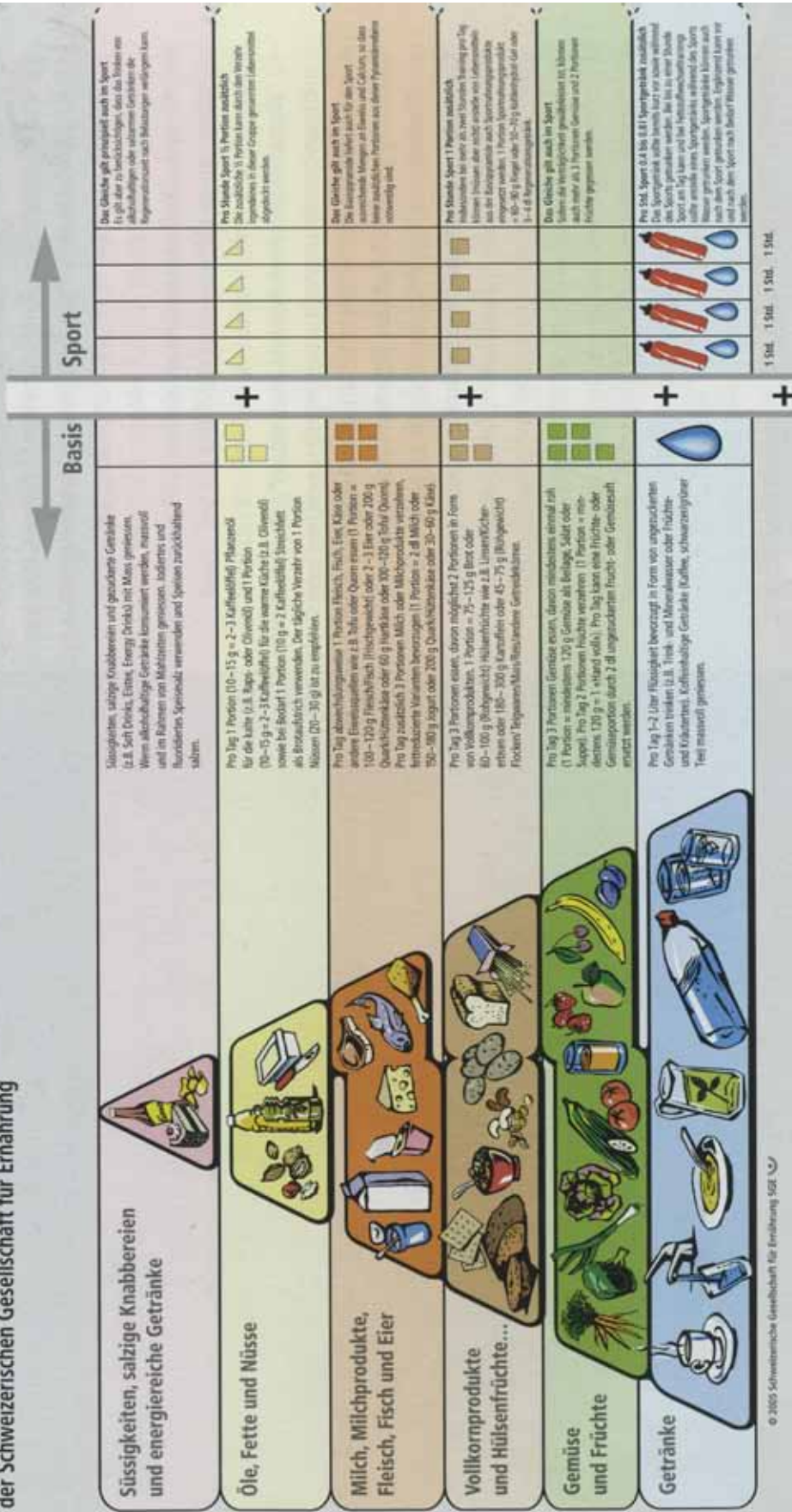
**Zu lesen ist die Pyramide folgendermassen: Unten stehen die Lebensmittel, die reichlich und oft gegessen beziehungsweise getrunken, oben befinden sich jene, die nur gelegentlich konsumiert werden sollten. Die kleinsten Mengen gelten für ein Körpergewicht von 50kg, die grössten für ein Gewicht von 85kg.**

# ERNÄHRUNG

## Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler

Ab ca. 5 Stunden Sport pro Woche

Basierend auf der Lebensmittelpyramide für gesunde Erwachsene der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung



# ERNÄHRUNG

## Wissenswertes

### Grundlagen des Antriebs

Die meisten unserer Nahrungsmittel sind Gemische aus vielen verschiedenen Nahrungsbestandteilen, die unser Körper auf unterschiedlichste Weise abbaut und verwertet. Dabei wird zwischen energieliefernden und funktionalen Nahrungsbestandteilgruppen unterschieden.

**Energieliefernde Bestandteile:** Kohlenhydrate sowie Fette dienen dem Körper als Hauptenergielieferanten. Proteine dienen hauptsächlich dem Aufbau und der Erhaltung von Körpersubstanzen und sind auch Bestandteile von Enzymen und Hormonen.

**Funktionale Bestandteile:** Vitamine, Mineralstoffe (Mengen- und Spurenelemente) und sekundäre Pflanzenstoffe wirken als Regler- und Wirkstoffe. Die Vitamine teilen wir ein in wasserlösliche Vitamine des Vitamin-B-Komplexes und Vitamin C sowie fettlösliche Vitamine A, D, E, K. Mengenelemente sind Calcium, Phosphor, Magnesium, Kalium, Natrium, Chlorid. Wichtige Spurenelemente sind Eisen, Jod und Zink.

**Wasser** ist unentbehrlich für verschiedenste Stoffwechselfunktionen und gilt deshalb als Grundlage jeglichen Lebens. Nahrungsfasern fördern verschiedene Funktionen im Bereich des Verdauungstoffwechsels. Weil der Wasseranteil im Körper bei Kindern und Jugendlichen höher ist als bei älteren Personen, brauchen sie entsprechend mehr Flüssigkeit.

### Nährstoffe und deren Hauptquellen im Überblick

Nährstoff	Hauptquellen
Wasser	Getränke, Früchte, Gemüse
Kohlenhydrate	Früchte (Zuckerarten), Milch/Joghurt (Milchzucker), Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln (Stärke), Süßigkeiten, Limonade (Zuckerarten), Zucker, Honig (Saccharose oder Fructose)
Nahrungsfasern	Unraffiniertes Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Gemüse, Früchte
Eiweiss	Tierisches Eiweiss: Fleisch, Fisch, Ei, Milchprodukte Pflanzliches Eiweiss: Hülsenfrüchte, Getreide, Kartoffeln
Fett	Butter, Öle, Samen, Nüsse, Kerne, viele Süßigkeiten, Gebäcke, Snacks, frittierte und panierte Speisen
Vitamine	In pflanzlichen und tierischen naturbelassenen Lebensmitteln
Mineralstoffe	In allen pflanzlichen und tierischen naturbelassenen Lebensmitteln
Sekundäre Pflanzenstoffe	Gemüse, Früchte, Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln

Quelle: «Müesli und Muskeln» – Essen und Trinken im Sport, Ingold Verlag/Bundesamt für Sport BASPO

# PHILOSOPHIE

**In jedem Spiel... „Top Defensiv“**

**Wir spielen überlegt, clever und sind dem Gegner somit immer einen Schritt voraus...**

**In den Trainings wollen wir profitieren und immer einen Schritt weiterkommen.**

**Das Team = eine Einheit, neben und auf dem Eis.**

**Positives Denken!**

**Wille und Kampf. Wille zu gewinnen!**

**Werden wir ein Winner-Verein.**

**Wir wollen uns folgende 5 Punkte an einer Hand merken:**

- 1**    ... für ein Team  
jeder stellt sich in den Dienst der Mannschaft!
- 2**    ... für 3 Punkte  
Punkte bleiben, blaue Flecken gehen weg!
- 3**    ... für die 3 K's  
Kopf  
Kampf  
Konsequent
- 4**    ... für unser Erfolg dank  
Zusammenarbeit  
Disziplin  
Geduld  
Konstanz
- 5**    ... für 5 Spieler und 1 Torhüter auf dem Eis  
Jeder arbeitet hart und übernimmt Verantwortung!  
Wir geben nie auf!

# TEAMGEIST

**Damit wir erfolgreiches Eishockey spielen können, brauchen wir Spieler, die sich bedingungslos in den Dienst der Mannschaft stellen. Jeder Spieler ist bereit seine Mitspieler zu unterstützen und mit letztem Einsatz für unser gemeinsames Ziel zu kämpfen!**

**Lerne deine Teamkameraden kennen.**

**Gib deinen Teamkameraden ein positives Feedback, wann immer sich die Gelegenheit dazu bietet.**

**Gib 100% Leistung im Training und arbeite intensiv an deinen Schwächen.**

**Zeige deinen Optimismus und deine positive Einstellung zum Team.**

**Versuche Konflikte, die du mit Teamkameraden hast, so schnell wie möglich zu lösen.**

**Bring deine Einstellung und deine Stimmung in Ordnung, bevor das Training oder das Spiel beginnt.**

**Sei kein Grossmaul oder Angeber.**

**Hilf deinen Kameraden, wann immer du kannst.**

**Trage die volle Verantwortung für dich selbst.**

**Gib dir selbst den nötigen Anstoss.**

**Kommuniziere klar, ehrlich und offen mit deinen Teamkameraden und deinem Trainer.**

**Denke daran, Spass zu haben.**



# SPIELVORBEREITUNG

## 10 Merksätze

- 1** Jeder Spieler muss für die Mannschaft arbeiten.
- 2** Wenn es nicht läuft müssen wir noch härter arbeiten.
- 3** Füge dich in das Teamwork, denke nicht an dich selbst.
- 4** Wir sind eine Willensmannschaft.
- 5** Ich unternehme alles, damit wir im 1. Drittel kein Tor erhalten.
- 6** Das Spiel ohne Scheibe ist am wichtigsten.
- 7** Der Puck ist schneller als der schnellste Mann.
- 8** Heute schiesse ich ein Tor.
- 9** Ich bin gut vorbereitet.
- 10** Erfolg = Disziplin und Mannschaftsdenken!



# **EINLAUFEN / WARM-UP**

**Je intensiver und seriöser eine Sportart betrieben wird, desto wichtiger, spezifischer und individueller wird die optimale Vorbereitung bzw. das gezielte Trainingsverhalten. Dies gilt auch im Eishockey. Wer zum Training oder zum Spiel hetzt, riskiert nur, frustriert zu werden oder sich gar zu verletzen. Deshalb sollte jedes Team sein eigenes, jederzeit praktizierbares Aufwärmprogramm im Repertoire haben, um den Körper der Spieler optimal aufs Training oder ein Spiel vorzubereiten.**

## **Beispiel Warm-Up vor dem Spiel**

- 1-2 Runden um den Fussballplatz um den Kreislauf in Gang zu bringen
- Diverse Übungen für die Motorik (Arme kreisen, Anfersen, Knie hoch, etc.)
- Schwunggymnastik (wenn möglich nicht Dehnen)
- kurze, intensive Sprints, Reaktions- oder Stop and Go-Übungen

## **Warum dehnen**

**Weil Dehnübungen den Geist entspannen und den Körper lockern, sollten sie ein Teil deines täglichen Lebens sein. Du wirst entdecken, dass regelmässiges Dehnen folgendes bewirkt:**

- Verringert Muskelspannung und lässt den Körper entspannter fühlen
- Vergrössert die Anzahl der Bewegungsmöglichkeiten
- Verhindert Verletzungen wie Muskelzerrungen
- Erleichtert anstrengende Aktivitäten wie Laufen oder Radfahren, weil es auf die Übung vorbereitet. Es ist ein Weg, den Muskel mitzuteilen, dass sie bald arbeiten werden
- Entwickelt Körperbewusstsein
- Regt den Kreislauf an

## **Wie gedehnt wird**

**Dehnen ist leicht erlernbar. Aber es gibt einen richtigen und einen falschen Weg, sich zu dehnen. Der richtige ist ein entspanntes, kontinuierliches Dehnen, bei dem die Aufmerksamkeit den Muskeln gilt, die gestreckt werden. Wenn du regelmässig und richtig dehnt, wirst du merken, dass dir jede Bewegung die du machst, leichter fällt. Es wird Zeit benötigen, bevor verspannte Muskeln und Muskelgruppen gelockert sind, aber diese Zeit ist schnell vergessen.**

## **Atmen**

**Du solltest langsam, gleichmässig und kontrolliert atmen. Halte beim Dehnen nicht die Luft an.**

## **Zählen**

**Zu Anfang zähle die Sekunden für jede Dehnung lautlos vor dich hin. Dies wird sicherstellen, dass du die Spannung lange genug hältst.**

# STRETCHING

## Einlaufen

**Stretching vor dem Spiel ist eher ungeeignet.  
Besser ist ein Schwunggymnastik-Programm.**







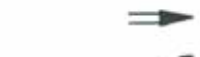






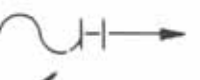





## Auslaufen

**Nimm die abgebildete Dehnstellung ein und halte sie während 20 - 30 Sekunden.  
Ein leichtes Ziehen im zu dehnenden Muskel ist normal!**

# EISHOCKEYKUNDE/-SYMBOLE

	Joueur de notre équipe Eigene Mannschaft Giocatore della propria squadra
	Joueur de l'équipe adverse Gegner Avversario
	Gardien Torhüter Portiere
	Arrière droit rechter Verteidiger Terzino destro
	Arrière gauche linker Verteidiger Terzino sinistro
	Ailier droit rechter Flügel Ala destra
	Centre avant Mittelstürmer Centravanti
	Ailier gauche linker Flügel Ala sinistra
	Puck ou palet Scheibe Disco
	Entraîneur Trainer Allenatore
	Arbitre Schiedsrichter Arbitro
	Obstacle ou jalon sur la glace Hilfsmittel auf dem Eis Ostacolo o paletto sul ghiaccio



	Patiner sans puck Laufen ohne Scheibe Pattinare senza disco
	Patiner avec puck Laufen mit Scheibe Pattinare con disco
	Patiner en arrière Rückwärtslaufen Pattinare indietro
	Patiner en arrière et se retourner Rückwärtslaufen und umdrehen Pattinare indietro e girarsi
	Passe - Pass - Passaggio
	Tir - Schuss - Tiro
	Feinte de tir Schussantäuschung Finta di tiro
	Charge au corps ou bodycheck Bodycheck Bodycheck
	Feinte de corps Körpertäuschung Finta di corpo
	Patiner et stopper Laufen und stoppen Pattinaggio e arresto
	Démarrer et patiner Starten und laufen Partenza e pattinaggio
	Patinage lent puis accéléré Langsamlaufen und schneller werden Pattinaggio lento poi accelerato
	Patinage accéléré puis ralenti Schnelllaufen und langsamer werden Pattinaggio accelerato poi rallentato
	Conduire le puck, le laisser et continuer de patiner Scheibe führen, Puck liegenlassen, weiterfahren Condurre il disco, lasciarlo e continuare a pattinare
	Passe feinte Passantäuschen Finta di passaggio
	Marquer de près l'adversaire dichte Manndeckung Marcare stretto l'avversario
	Marquer l'adversaire à distance Raumdeckung Marcare a distanza l'avversario (zona)

Autres symboles pour l'interprétation des règles

Zusätzliche Symbole für Regelauslegungen

Altri simboli per l'interpretazione delle regole

(Arbitre, Schiedsrichter, Arbitro)

	Position des patins Schlittschuhstellung Posizione dei pattini
	Position de la crosse Stockstellung Posizione del bastone

**SPASS, FREUDE UND  
GEZIELTE AUSBILDUNG**

**DAS IST  
EHC SCHAFFHAUSEN**

**WWW.EHC-SCHAFFHAUSEN.CH**

