



### Liebe Mitglieder,

nun geht es mit der Hallensaison los und endlich stehen auch die ersten Spieltage fest. Die Vorfreude in den Mannschaften ist groß, die Trainer haben viel vor, die Eltern freuen sich auf gemeinsames Jubeln. Es scheint zu laufen.

Damit die Teams erfolgreich die Saison bestreiten, haben das Trainer-team und die Abteilungsleitung gemeinsam einige Veränderungen eingeführt.

Im letzten Schlenzi bereits vorgestellt und nun auch schon begonnen, hat das wöchentliche Athletiktraining ab der U12. Es ist sehr erfreulich, dass es von den Mannschaften so gut angenommen worden ist. Wir sind gespannt auf die Zusammenarbeit mit Tim Freyher und natürlich auch auf die Effekte, die diese Einheit bringen soll. Zusätzlich hatten alle Trainer und Cotrainer am 18. Oktober bei Tim eine Schulung zum Thema „Aufwärmprogramm vor den Spielen und vor dem Training“, Belastungssteuerung/Regenerationsmaßnahmen, Ernährung allgemein und an Spieltagen. Das Seminar endete mit einem Praxisteil, bei dem alle Teilnehmer einmal das Aufwärmprogramm durchgeführt haben. „Danach war man wirklich richtig gut warm“, so ein Kommentar einer Teilnehmerin. Das wird nun in den Mannschaften ab der U10 regelhaft vor dem Training durchgeführt. So gewährleisten wir, dass die Jugendlichen gut aufgewärmt mit dem Training beginnen und die Verletzungsgefahr reduziert wird. Außerdem soll dieses standardisierte Programm zu einer Routine für alle Spieler und letztendlich von den älteren Spielern auch in Eigenregie durchgeführt werden.

Bereits in den Herbstferien hat Christian mit dem Trainerteam eine Taktikschulung durchgeführt. Hier ging es darum sich auf ein grundlegendes Spielsystem zu verständigen, die gleiche Sprache zu sprechen und gemeinsame Ziele zu verfolgen. So können bereits die Jüngsten die ersten Schritte zu dem geplanten Spielsystem und definierte Begriffe lernen. Der nächste Trainer der Mannschaft kann dann darauf aufbauen.

Es wurde sich auch unter den Trainern darauf geeinigt, dass generell im Training in leistungsgerechten Gruppen trainiert wird. Hierbei geht es nicht darum einzelne mehr oder weniger zu fördern, sondern viel mehr jeden dort abzuholen, wo er mit seinem Können grade steht. So können gleiche Übungen in unterschiedlicher Geschwindigkeit geübt oder durch Varianten dem Niveau angepasst werden. Es gibt einen hauptverantwortlichen Trainer für jede Mannschaft. Dieser gibt den Trainingsinhalt vor. Bei der Durchführung widmet sich der Haupttrainer der ersten Mannschaft. Die zweite, teilweise dritte Mannschaft hat einen eigenen Trainer, der auch die Spieltagsbetreuung übernimmt. Dieses gibt den Spielern Kontinuität, Zuverlässigkeit und Sicherheit. Diese Einteilung gilt primär ab der U12, wo wir für jedes Team einen Trainer finden konnten. Wir freuen uns sehr, dass immer mehr Mitglieder aus den älteren Jahrgängen Lust haben, diese Aufgabe zu übernehmen. Dafür möchten wir Euch an dieser Stelle ganz herzlich danken. Auch bei Stollers Mannschaften wird in leistungsgerechten Mannschaften trainiert werden. Hier gibt es allerdings weiterhin die Cotrainer, die Stolle im Training und auch bei Spieltagen unterstützen, jedoch noch keine Mannschaft vollständig übernehmen.

Insgesamt erwarten wir durch diese klare Struktur eine noch bessere Betreuung der Jugendlichen im Training und vor allem auch bei den Spieltagen.

Das Motto, dass Christian für alle Trainer ganz nach oben gestellt hat, lautet:

„Kein Stillstand im Training – ständig in Bewegung sein“

In diesem Sinne freuen wir uns auf ganz viel Bewegung, viel neues taktisches Wissen und eine Menge Spaß für all unsere Hockeyteams und Ihre Trainer.