

# Trainingsgrundlagen



# Wie gestalte ich mein Training?

- Die Frage ist abhängig von meinen persönlichen Zielen
- 2 x 1 Stunde pro Woche (je 48 Steine)
- 1 Spiel pro Woche (Liga)
- Im Training nicht nur Spiele (Nur 16 Steine pro Spiel)
- Ein Training Take-out, ein Training Draw
- Im Teamtraining wird die Trainingsleitung abgewechselt

## WICHTIG!

- **Mit nur einem Spiel pro Woche (16 Steine) kann ich mein aktuelles Niveau maximal halten**
- **Wer sich verbessern will, muss mindestens 2 Mal pro Woche aufs Eis**
- **In einem Training muss dabei zwingend sein: üben, üben, üben**

# Was ist bei der Technik wichtig?

- Einturnen, Stretching
- Sliding mit und ohne Besen
- Sliding auf Ziele in Länge und Richtung

## **WICHTIG!**

- **Die 6 Punkte: Vor – Hoch – Rück – Stein – Fuss – Abstoss**
- **Stein und Slidingbesen auf gleicher Höhe**
- **Es braucht 24 positive Wiederholungen, um ein technisches Detail zu ändern**
- **Was im Training funktioniert, kann im Spiel ganz anders sein**

# Wie trainiere ich Draws?

- Abstosstraining ohne Stein auf verschiedene Ziele
- Immer den gleichen Stein rauf und runter auf / vor Teeline
- 1 Stein ins Haus, nächster Stein Guard und umgekehrt
- 8 Steine, 8 Mal das gleiche Ziel
- Draw, Take-out, Draw, usw.

## WICHTIG!

- Eine gute Drawlänge ist reine Übungssache
- Die Länge wird nur mit dem Abstossen bestimmt
- Stein auf keinen Fall mit dem Arm stossen
- Den Stein immer auf der gleichen Höhe (zwischen Tee und Hogline) loslassen



# Wie trainiere ich Take-outs?

- Abstosstraining in verschiedene Richtungen
- Verschiedene Take-out Längen mit Stoppuhr messen
- 8 Steine ins Haus setzen, 8 Take-outs mit dem Ziel alle weg (Spielstein soll bleiben)
- 8 Steine vors Haus setzen, 8 Take-outs mit dem Ziel alle weg (Spielstein soll aus dem Spiel)
- Draw, Take-out, Draw, usw.

## **WICHTIG!**

- Ein guter Take-out ist reine Übungssache
- Das Tempo basiert auf dem Abstossen, frühem Loslassen und schnellem Schuh
- Die Richtung basiert auf dem Ausrichten und dem Sliding
- Stein auf keinen Fall mit dem Arm stossen

