



*Herzlich Willkommen  
in der Eisbären Familie*

*Die EK Zell am See Juniors  
stellen sich vor*



*„Sport verbindet Menschen“*

Homepage: [www.ekzjuniors.at](http://www.ekzjuniors.at)    [www.facebook.com/EKZ-Juniors](https://www.facebook.com/EKZ-Juniors)  
Email: [juniors@ek-zellereisbaeren.at](mailto:juniors@ek-zellereisbaeren.at)

## Info für unsere „neuen Eisbären“

Lieber Eishockeyfreund!

Wir finden es einfach super, dass ihr euch für den schnellsten Mannschaftssport der Welt interessiert.

Noch viel mehr freut es uns, daß ihr bei uns, den EKZ Zell am See Juniors,

**Eishockey spielen lernen wollt.**

Eishockey, das attraktive sportliche Spiel, in dem Schnelligkeit, Technik und Kampfgeist dominieren, die Bewegung auf Schlittschuhen, die gleichzeitige Verwendung des Stocks, mit dem die Hartgummischeibe (Puck) geführt wird, der unmittelbare Kontakt mit dem Gegenspieler und der Kampf um die Scheibe, machen das Spiel erst richtig interessant.

Eishockey ist aber bei Weitem kein unfairer oder brutaler Sport, wie es immer heißt. **Nein - im Gegenteil, der Sport ist völlig harmlos.**

Durch eine gute Ausbildung, durch das Erlernen von Fairness im Sport und durch eine optimale Ausrüstung, ist das Verletzungsrisiko sehr minimiert und ist gegenüber anderen Sportarten viel niedriger, wie Statistiken beweisen.

Sport, aber besonders Mannschaftssportarten, können dazu beitragen, dem Jugendlichen positive Charaktereigenschaften zu geben, die dabei helfen, die schwierige Zeit der pubertären Phasen leichter zu überbrücken.



Wir haben es uns daher zur Hauptaufgabe gemacht, Kinder und Jugendliche im Raum Pinzgau am Weg zum Erwachsenwerden mit Mannschaftssport und Mannschaftsgeist zu fördern und zu unterstützen.

Wir bieten euch eine abwechslungsreiche, spannende und sinnvolle Freizeitgestaltung, die aber auch sehr anspruchsvoll ist.



Unser Motto: Lernen – Leisten - Lachen und Spaß haben

## **Der EKZ Juniors-Vorstand und ein gut ausgebildetes Trainerteam bieten dir:**

- ✓ Viel Freude und Spaß bei Wettkämpfen, im Training und Veranstaltungen während 11 Monaten
- ✓ Schnupperkurse, für **die keine Vorkenntnisse** vom Eislaufen oder Eishockey notwendig sind
- ✓ Eine sinnvolle Freizeitgestaltung das ganze Jahr (Winter und Sommer) mit gleichaltrigen Kindern
- ✓ In der Hockeyschule die ersten Schritte lernen - Eislaufen spielend erlernen – Kinder 4 bis 12 Jahre
- ✓ Erlernen des Eishockeysports unter der Anweisung fachlich ausgebildeter Nachwuchstrainer
- ✓ Unter Freunden und motivierten Helfern aufwachsen
- ✓ Beste Betreuung durch unsere Betreuer
- ✓ Geistige, intellektuelle und emotionale Weiterentwicklung
- ✓ Altersgerecht Ausbildung,  
eine gute körperliche Entwicklung durch gezielte Trainingsmethoden
- ✓ Sicheres Fahren ab der U12 zu den Auswärtsspielen mit einem bequemen Mannschaftsbus
- ✓ Förderung des Teamgeists, Entwicklung der sozialen Fähigkeiten  
Gegenseitiger Respekt und angenehmer Umgang mit Mitmenschen, Disziplin, Pünktlichkeit
- ✓ Wissensvermittlung einer sinnvollen ausgewogenen Ernährung.  
Ernährung ist ein wichtiger Punkt, damit der Spieler eine perfekte Leistung im Wettkampf bringen kann.

**Sport, aber insbesondere Mannschaftssportarten, können dazu beitragen, dem Jugendlichen positive Charaktereigenschaften zu geben.**



**Eishockey trägt weiters zu einer guten körperlichen und geistigen Entwicklung unserer Kinder bei.**



## Info für unsere Jüngsten in der

## Hockeyschule

- Die Hockeyschule beginnt ab Mitte September und findet zweimal wöchentlich statt ( Jeden Dienstag und Donnerstag Eistraining von 15.30 bis 16.20 Uhr, **außer in den Schulferien.**
- Eine Voranmeldung ist nicht notwendig, wenn ihr zu uns kommt, nehmen wir eure Personalien auf
- Für die **ersten beiden Training** gibt es die Möglichkeit Eislaufschuhe **gratis** auszuborgen  
**Für die Leihschuhe erhält jeder Anfänger zwei Gutscheine – die müssen bei der Entgegennahme der Schuhe abgegeben werden.**  
Danach kostet die Leihgebühr 1,50 € pro Training bei der Freges
- Wenn ihr direkt in die Eishalle kommt, dann meldet euch einfach bei **Frau Müllauer-Hahn** bitte immer 20 Minuten (15.10) vor dem Eistrainingsbeginn erscheinen, damit wir rechtzeitig mit dem Training beginnen können
- Die ersten 4 Schnuppertraining sind Gratis, falls du bei uns bleiben willst, ist dann ein Jahresbeitrag für das restliche Jahr von Euro € 100,00 zu leisten
- Nach vier Wochen sollte eine Anschaffung eines Helmes mit Gitter, eines Kinderschlägers und Knieschoner erfolgen – **gut wäre eine komplette Ausrüstung**  
**Hockeyshop Saalfelden** – Lofererstraße 14 - 5760 Saalfelden - Herr Riedelsperger Anton 0664/2834330  
Winteröffnungszeiten 16.09-15.03  
Montag 17.30-18.30 Uhr  
Freitag 17.00-18.30 Uhr  
Samstag 10.00-12.00 Uhr

## Der Trainingsbetrieb nach der Hockeyschule

- ✓ Nur regelmäßiges Training bringt Verbesserung, und spielen mit allen Kinder am Eis ist auch lustiger, daher besucht bitte regelmäßig das Training
- ✓ Das U9 Team trifft sich 45 Minuten vor Eistrainingsbeginn
- ✓ Vor jedem Eistraining läuft man sich zusammen warm - Dauer des Aufwärmens ca. 15 Minuten  
Aufwärmen reduziert die Verletzungsgefahr und fördert die Gesundheit
- ✓ Nach dem Aufwärmen gehen die Kinder sofort in die Kabine und ziehen sich für das Eistraining um.
- ✓ Die Spieler müssen 7 Minuten vor Trainingsbeginn fertig sein.
- ✓ Die Trainer der U9 Mannschaft teilen die Trainingsdressen (verschieden Farben) aus.
- ✓ Die Kinder gehen gemeinsam auf die Eisfläche
- ✓ Auf dem Eis wird jede Übung den Kindern vorgezeigt
- ✓ Alle Kinder schauen und hören zu
- ✓ Nach der gekonnten Demonstration durch den Trainer, werden die Kinder selbst aktiv, sie fangen an zu trainieren
- ✓ Die Trainer korrigieren und verbessern
- ✓ Nachdem Training sammelt der Trainer/Betreuer die Trainingsdressen ein
- ✓ **Für das Anziehen der Anfänger und der U9 Gruppe und jünger sind die Eltern verantwortlich die Kinder sollten daheim das An- und Ausziehen der Ausrüstung alleine üben.**
- ✓ die Kinder sollten ab der U8-U9 schon lernen ihre Eishockeytaschen selber tragen  
– am Eis haben sie das gleiche Gewicht der Ausrüstung auch an.
- ✓ **Ab der U10 halten sich keine Eltern mehr in der Kabine auf.**

# Die Ausrüstung



Alle Ausrüstungsgegenstände gehören namentlich versehen – **leserlich mit Vor- und Nachnamen**

**Ausrüstungskontrolle ist Aufgabe der Spieler**, nicht der Betreuer und Trainer.

Bei U8 und U10 sollten Eltern kontrollieren, aber das Kind soll stets in die Kontrolle miteinbezogen werden.

Betreuer sind keine Dienstmädchen, sie helfen und unterstützen das Erlernen von Selbstständigkeit im Rahmen einer sportlichen Ausbildung.

**Achtung beim Kauf der Ausrüstung: Helm, Hose und Stutzen müssen BLAU sein.**

- ✓ **Stöcke**      Junge Spieler sollten die erste Zeit ihrer Hockeylaufbahn mit einem passenden Holzstock spielen.  
Die Fortschritte hinsichtlich Technik sind größer, weil ein weicher Schaft  
a) ein besseres „feeling“ im Umgang mit dem Stock vermittelt und  
b) mit Kindergelenken schonender ist.  
**Wichtig !!**  
**Die Länge des Stockes** sollte auf Eislaufschuhen ca. zwischen Kinn und Mund angepasst sein  
**DAHEIM bitte die Schläger abschneiden**  
Der Stock soll der Handfläche angepasst sein, das heißt:  
kleinere Hände U8, U10      = **schmaler Schaft**      = **Kinderschläger**  
mittlere Hände U10, U12      = **stärkerer Schaft**      = **Juniorenschläger**  
größere Hände      = **dicker Schaft**      = **Seniorenschläger**  
Es macht keinen Sinn, wenn U8, U10 oder U12 Spieler einen Stock von einem Erwachsenen absägen und damit spielen, da dieser einen zu dicken Schaft hat und zu hart ist (Vibrationen sind nicht gut für die noch wachsenden Gelenke). Die Stöcke sollten am Schaftende einen nicht zu großen Knoten (kein Gummistück) aus Isolier(Stock-)band haben.
- ✓ **Helm mit Gitter** **Farbe Blau.**  
Größe richtig eingestellt  
Schrauben müssen von Zeit zu Zeit angezogen werden  
Bänder und Verschlüsse müssen ganz sein und intakt  
Achtung beim Kauf des Gitters, es gibt unterschiedliche Größen
- ✓ **Halsschutz**      Tragen ist Pflicht  
Keine Abänderung am Halsschutz  
Halsschutz soll vor dem Training (Spiel) immer trocken sein
- ✓ **Zahnschutz**      Tragen ist Pflicht, Ist Pflicht bei Meisterschaftsturnieren
- ✓ **Schulterschutz**      - Größe muss stimmen,  
sollte gemeinsam mit Ellbogenschützer und der Hose probiert werden,  
man sollte sich wohl fühlen  
keine Abänderungen
- ✓ **Ellbogenschoner**  
Größe muss stimmen, er darf nicht rutschen.  
keine Abänderungen
- ✓ **Handschuhe**      Größe muss stimmen  
Sollten gemeinsam mit Ellbogenschützer probiert werden  
keine Abänderungen
- ✓ **Hose**      **Farbe BLAU.** Größe bis Mitte Knie (normal angezogen)  
Die Hose sollte einen Gürtel und Hosenträger haben  
Hosenträger werden über dem Schulterschutz getragen  
Es müssen alle Platten in der Hose da und dürfen nicht gebrochen sein, sonst ist der Schutz nicht gegeben  
Aufgehende Nähte sind wieder zuzunähen.

- ✓ **Tiefschutz** Größe muss stimmen  
Es darf nicht sein, dass von U8 bis zum U14 Alter immer die gleiche Größe verwendet wird.
- ✓ **Knieschoner** Größe muss genau stimmen  
Kniescheibe sollte genau im Luftpolster des Schützers liegen  
Knieschoner sollten gemeinsam mit Hose und Schuhe probiert werden  
Knieschoner müssen immer ordentlich befestigt sein, dürfen nicht rutschen  
Befestigt werden sie mit 2 Bändern (1x unterhalb der Wade, 1x unterhalb des Kniegelenkes, sollten keine Bänder am Schützer sein, gibt es diese elastischen Bänder zu kaufen) Anschreiben nicht vergessen,
- ✓ **Stutzen:** **Farbe BLAU**
- ✓ **Eislaufschuhe** - **Größe muss genau stimmen**  
Beim Kauf, wenn möglich, Schuhgröße vorher messen lassen.  
Keine alten Schuhe verwenden, die einen Knick haben oder zu groß sind.  
Der Schliff muss immer in Ordnung sein, der Spieler ist verpflichtet, auf seinen Schliff zu achten. Nicht auf Beton, Fliesen, Eisen und Steine steigen.  
Die Lasche (Zunge) kommt unter den Knieschoner- besserer Schutz  
Kein Klebeband um die Fußgelenke, dass hemmt die Beweglichkeit
- ✓ **Trainingswäsche**  
Unterwäsche sollte immer trocken sein  
Wechselwäsche 2-3 Stück sollte man immer in der Eishockeytasche haben  
Mütze gehört in die Eishockeytasche, Warmer Trainingsanzug und Turnschuhe zum Aufwärmen und Auslaufen gehören in die Eishockeytasche, Duschtasche, Handtuch und Badeschlapfen gehören ebenso in die Eishockeytasche
- ✓ **Eigene Trinkflasche**

### Wichtig !!

#### Alle Sachen gehören mit Vor- und Nachnamen beschriftet;

Spieler haben für die Ordentlichkeit ihrer Ausrüstung selbst Sorge zu tragen.

Spieler kontrollieren ihre Ausrüstung regelmäßig, die Unterwäsche gehört auch regelmäßig gewaschen.

Das ist nicht Aufgabe der Trainer oder Betreuer

## Top geschultes Trainerteam kümmert sich um den Nachwuchs

### Anfänger – Hockeyschule Betreuer und Trainer

#### Organisation

Frau Müllerauer - Hahn Stefanie

Trainer

Dinhopel Florian

Spieler EKZ Kampfmannschaft

Trainer

Fazokas Annika

Spielerin

Trainer

Polata Jan

Spieler EKZ Kampfmannschaft

### U8 –U9 TrainerTeam

**U 8/9 Cheftrainer Trainer**

**Dinhopel Tobias**

Spieler Kampfmannschaft

U 8/9 Trainer

Rataj Igor

Spieler EKZ Kampfmannschaft

U 8/9 Trainer

Horacek Jaroslav

internationaler Trainer

**U12/10 Headcoach**

U 12 Trainer

**Lackinger Anton**

Widen Frederik Spieler Kampfmannschaft

Kainberger Julia

**U14 Headcoaches**

**Wurzer Patrick und Gaggl Sebastian**

**U16 Headcoaches**

**Trup Wolfgang, Putnik Walter**

**U18 Headcoach**

**Horacek Jaroslav**

**Skating Technik**

**Konditions - Coaches**

**Tormann Coach**

**Verteidiger Coach**

**Stürmer Coach**

**Scholz Fabian, Widen Frederic**

**Scholz Fabian**

**Schluderbacher Lukas**

**Widen Frederic, Polata Jan**

**Ratj Igor**

**Sportdirektor Nachwuchs**

**Nachwuchsleiter**

**Werfring Dieter**

**Wurzer Patrick**

# Der Weg zum Eishockeyspieler

## Hockeyschule (Alterslimit bis 12 Jahre)

Eishockeyspieler müssen perfekt **Eislaufen** können.

Die Grundvoraussetzungen dafür werden in der Hockeyschule gelegt.

Spiele, intensives Eislauftraining und leichtes Eingewöhnen an Schläger und Puck stehen im Vordergrund.

### Mannschaften U 8 bis U 10

In diesem Alter (6-10 Jahre) steht das **richtige Erlernen der Eislauftechnik** im Vordergrund.

Natürlich kommen die spielerischen Elemente nicht zu kurz

Kontrolle des Schläger und Pucks (Scheibenkontrolle)

Kennenlernen der Spieler- und Tormannposition

Gespielt wird quer auf dem halben Feld

U8 - Turniere 2 x 12 oder 2 x 15 Minuten - meistens 3 Spiele an einem Vor- od Nachmittag

Gespielt wird mit 3 Blöcken (mit Schleifen am Arm) zu je 4 Spielern und 1 Tormann

Farben und Reihenfolge der Blöcke: Rot, Blau, Gelb, Spieler mit weißer Schleife können in den gelben Block eingewechselt werden.

U10 - älterer Jahrgang spielt aber auch bereits über das große Feld

Hier beginnt bereits ein konsequentes wöchentliches Trainingsprogramm

Winter 2 bis 3 Mal pro Woche, Sommer 1 bis 2 Mal pro Woche

6-8 Freundschaftsturniere Querfeld, **an Turnier sollten immer alle Kinder teilnehmen - bitte einplanen-Spielen und ein gesunder fairer Konkurrenzkampf fördert die Entwicklung**

### Mannschaften U 11,12 und U13,14

**Verfeinerung des Eislaufstils, die Korrektur der Scheibeführung,** das Erlernen verschiedener **Varianten des Zuspiels** sowie das Kennenlernen der verschiedenen **Schusstechniken** stehen im Vordergrund. In dieser Altersklasse werden die Mannschaften bereits an einen geregelten Meisterschaftsbetrieb herangeführt. Auf ordentliches Verhalten gegenüber Sportkollegen, Betreuern und Trainern, aber auch Eishallenpersonal wird besonders Bedacht genommen.

Näheres Kennenlernen Tormann, Stürmer und Verteidigerposition

Gespielt wird übers große Feld; 3 x 15 oder 3 x 20 min

5 gegen 5 und ein Torhüter

Heranführen der Spieler von Breitensport an den Leistungssport

Meisterschaftsteilnahme: Landesliga Tirol oder Österreichische Bundesliga, Teilnahme an internationalen Turnieren

### Mannschaft U 16

**Verfeinern und Spezialisierung der Eislauf- und Stocktechnik.**

Weiterentwicklung der **Schusstechniken,**

Anlernen **taktischer Maßnahmen** in Spielsituationen und altersgerechtes zusätzliches Training unterstützen die körperliche Entwicklung des Kindes.

Teamarbeit und Zusammenhalt werden gelehrt.

Heranführen der Spieler vom Breitensport an den Leistungssport

Meisterschaftsteilnahme: Österreichische Bundesliga und internationale Turniere

### Mannschaften U 18 und U 20

**Verfeinern und Spezialisierung der Eislauf- und Stocktechnik., Powerskating**

Verbesserung der verschiedenen **Schusstechniken,**

Verstehen **taktischer Maßnahmen** in Spielsituationen,

Verstehen von **Spielkonzepten und Spielstrategien,**

Anpassung der körperlichen Fähigkeiten an den Leistungssport (**Verbesserung der konditionellen Eigenschaften**).

Heranführen an **mannschaftsdienliches Denken**

Meisterschaftsteilnahme: Österreichische Bundesliga und internationale Turniere,

Leistungssport

# Die Jahresplanung eines Eishockeyspielers

- Mai-Juli: Beginn des Sommertrainings  
Kennenlernen der neuen Mannschaftskollegen, Betreuer und Trainer  
Trainingseinheiten Anzahl je nach Altersstufe
- Juli: Reduzierter Trainingsbetrieb während der Ferien - je nach Altersstufe  
Selbständiges, individuelles Trainings während des Urlaubes  
Besuch öffentlicher Eishockeycamps und Auswahlcamps im In- und Ausland
- August: Beginn mit dem Eistraining(10-15. Aug.) und der Vorbereitung auf die kommende Meisterschaft  
Urlaube und Ferienjobs bitte im Juli planen  
Mannschaften ab der U12 müssen sich gemeinsam auf die Saison vorbereiten  
Vereinstrainingslager, Freundschaftsspiele; Trockentraining wird parallel fortgesetzt
- September: Eistraining, Trockentraining  
Beginn der Meisterschaft U10, U11, U12, U14, U16, U18, U20,
- Oktober-März : Eistraining und Trockentraining, Training im Turnsaal  
Meisterschaftsspiele aller Mannschaften sowie Freundschaftsturniere  
Besuch von Turniere in den Weihnachtsferien und am Saisonende (Anfang April??)
- April: aktive Erholung

## Ausbildungsbeiträge 2016/2017

Hockeyschule:	die ersten 4 Schnuppertrainings	sind gratis
Hockeyschule und Quereinsteiger (im ersten Jahr)	ganzes Jahr	€ 100

### **Inkludiert in diese Kosten sind:**

Gesamter Trainingsbetrieb Sommer und Winter (außer Trainingslager)  
Ausbildung durch geschulte Trainer,  
Eiszeit (Benutzung während des Trainingsbetriebes)  
Buskosten für Spieler  
Eine Saisonkarte ab der U8 für die Heimspiele der Kampfmannschaft (Voraussetzung - man ist Spieler und Mitglied beim Verein und hat den Ausbildungsbeitrag bezahlt)

### **Zusätzliche Kosten:**

Anmeldung ÖEHV Spielerpaß  
Trainingslager  
Turnierteilnahmen  
Vereinsgewand



# GRUNDREGELN FÜR DEN EISHOCKEYSPIELER

- Eishockey soll Spaß machen! Komm mit einer guten Einstellung zum Training und zu den Spielen, zeig immer vollen Einsatz – so wie man trainiert so spielt man auch!
- Sei immer pünktlich beim Training und bei den Spielen: 45min.vor dem Training bzw. 1 1/2 Stunde vor dem Spiel in die Kabine kommen.
- Alle **Trainingseinheiten und Spiele sollen regelmäßig besucht** werden. Bei Verhinderung sollte der Trainer verständigt werden.
- Behandle deine Mitspieler so, wie du selbst behandelt werden möchtest.
- Respektiere deine Mitspieler, den Trainer sowie alle Erwachsenen.
- **Die SCHULE ist wichtig**  
**Erfolg in der Schule bringt auch Erfolg im Eishockey** (bei schlechten Noten keine Schulfreistellung für Turniere, usw.). Schulische Probleme (schulischer Druck) macht dich im Kopf auch im Sport nicht frei.
- Jeder Spieler ist für seine Ausrüstung selbst verantwortlich und hat diese bei allen Einsätzen korrekt und ordentlich zu tragen.
- **Alkohol, Nikotin und Drogen sind selbstverständlich verboten!**
- Man kann nicht immer gewinnen, aber man sollte immer sein Bestes geben.
- **Eishockey ist ein Mannschaftssport, gewinnen und verlieren kann nur die Mannschaft, nicht der einzelne Spieler!**

