



Eishockey an der TSTF

Für talentierte junge Sportler aus dem Thurgau und angrenzenden Kantonen, die Oberstufenschule und Eishockey optimal kombinieren wollen.



Entwicklung TSTF

- Start Pilotprojekt 2009
- Bewilligung DEK April 2010
- momentan: 16 Schüler
(5x96, 3x97, 7x98 und 1x99)
- 8 Spieler U14 EST
- 2 Spieler U15 SIHA
- 2 Spieler U16 SIHA





Sportliches Angebot

- 3 Techniktrainings Di, Mi und Fr von 07.30 – 09.00 Uhr
- Rumpfkraft oder Dehnen am Morgen
- 1 Krafttraining am Abend
- 3 - 4 Mannschaftstrainings am Abend
- Kraft- und polysportives Training Frühling - Sommer



Techniktraining

- Zentrale Elemente sind Skilltraining und einzeltaktisches Elemente
- Many Karrer
SIHA A-Diplom
- Manfred Hollenstein
SIHA A-Diplom
J+S-Experte
- Stephan Siegfried
PSG Goaltrainer





Integriert in Morgentraining

- Einzel-Taktik
- Rumpfkraftigung
- Massage
- Frühling – Sommer:
2x Krafttraining
1x Polysport
(Schwimmen, Boxen,
Spiele, Mentaltraining)

MONTAG
Off Ice
RUMPFPROGRAMM

VAR. 1

15 Min.

Anz	Übung	Anforderung
2 x 30	Generell Hockeyübungen	Becken im rechten Winkel zur Mittellinie. Arme gestreckt auf 90 Grad über dem Kopf. Oberkörper nach vorne gebeugt. Die Beine sind leicht gebeugt und stehen hüftbreit auseinander.
je 2 x 30	Skatübungen	Fingerringe, 8 bis 10 mal schneller hüften eine Linie, Spannung der unteren Rückenmuskulatur. Rücken nach vorne gebeugt. Rückenfuß nach hinten. Die Beine auf 90 Grad gebeugt stehen.
2 x 20	Kernübungen	Unterarmen an einer horizontalen Linie. Kopf nach vorne gebeugt. Rücken nach hinten gebeugt und stehen, dabei die Beine mit Knien für 90 Grad in die meisten, Kniegelenke nicht strecken.
2 x 30	Skatübungen	Armschultern, Arme und Beine auf einer horizontalen Linie. Kopf nach vorne gebeugt. Rücken nach hinten gebeugt und stehen, dabei die Beine mit Knien für 90 Grad in die meisten, Kniegelenke nicht strecken.
je 2 x 20	Skatübungen	Armschultern, Arme und Beine auf einer horizontalen Linie. Kopf nach vorne gebeugt. Rücken nach hinten gebeugt und stehen, dabei die Beine mit Knien für 90 Grad in die meisten, Kniegelenke nicht strecken.
2 x 30	Skatübungen	Armschultern, Arme und Beine auf einer horizontalen Linie. Kopf nach vorne gebeugt. Rücken nach hinten gebeugt und stehen, dabei die Beine mit Knien für 90 Grad in die meisten, Kniegelenke nicht strecken.
2 x 30	Skatübungen	Armschultern, Arme und Beine auf einer horizontalen Linie. Kopf nach vorne gebeugt. Rücken nach hinten gebeugt und stehen, dabei die Beine mit Knien für 90 Grad in die meisten, Kniegelenke nicht strecken.
2 x 20	Skatübungen	Armschultern, Arme und Beine auf einer horizontalen Linie. Kopf nach vorne gebeugt. Rücken nach hinten gebeugt und stehen, dabei die Beine mit Knien für 90 Grad in die meisten, Kniegelenke nicht strecken.

460

VAR. 2

15 Min.

Anz	Übung	Anforderung
2 x 30	Generell Hockeyübungen	Becken im rechten Winkel zur Mittellinie. Arme gestreckt auf 90 Grad über dem Kopf. Oberkörper nach vorne gebeugt. Die Beine sind leicht gebeugt und stehen hüftbreit auseinander.
je 2 x 30	Skatübungen	Fingerringe, 8 bis 10 mal schneller hüften eine Linie, Spannung der unteren Rückenmuskulatur. Rücken nach vorne gebeugt. Rückenfuß nach hinten. Die Beine auf 90 Grad gebeugt stehen.
2 x 20	Kernübungen	Unterarmen an einer horizontalen Linie. Kopf nach vorne gebeugt. Rücken nach hinten gebeugt und stehen, dabei die Beine mit Knien für 90 Grad in die meisten, Kniegelenke nicht strecken.
2 x 20	Skatübungen	Armschultern, Arme und Beine auf einer horizontalen Linie. Kopf nach vorne gebeugt. Rücken nach hinten gebeugt und stehen, dabei die Beine mit Knien für 90 Grad in die meisten, Kniegelenke nicht strecken.
2 x 20	Skatübungen	Armschultern, Arme und Beine auf einer horizontalen Linie. Kopf nach vorne gebeugt. Rücken nach hinten gebeugt und stehen, dabei die Beine mit Knien für 90 Grad in die meisten, Kniegelenke nicht strecken.
2 x 30	Skatübungen	Armschultern, Arme und Beine auf einer horizontalen Linie. Kopf nach vorne gebeugt. Rücken nach hinten gebeugt und stehen, dabei die Beine mit Knien für 90 Grad in die meisten, Kniegelenke nicht strecken.
2 x 30	Skatübungen	Armschultern, Arme und Beine auf einer horizontalen Linie. Kopf nach vorne gebeugt. Rücken nach hinten gebeugt und stehen, dabei die Beine mit Knien für 90 Grad in die meisten, Kniegelenke nicht strecken.
2 x 20	Skatübungen	Armschultern, Arme und Beine auf einer horizontalen Linie. Kopf nach vorne gebeugt. Rücken nach hinten gebeugt und stehen, dabei die Beine mit Knien für 90 Grad in die meisten, Kniegelenke nicht strecken.

460

Standort und möglicherweise andere Informationen sind in der Tabelle angegeben. Gewichte sind in der Tabelle angegeben.



Anforderungen an einen TSTF Schüler

- Zielorientierung und Selbständigkeit
- Leistungswille in Sport und Schule
- Lernwille und positive Grundhaltung
- Vorbild in Schule und Mannschaft
- Dankbarkeit und Bescheidenheit

- Freude am Eishockey





Selektionskriterien

Der potentielle Sportschüler zeichnet sich aus durch besonderes Talent in seiner Sportart, ist leistungswillig und förderungswürdig.

- Potenzial wichtiger als aktueller Stand
- Talentdiagnostik durch Trainer (PISTE - Swiss Olympic)
- Insbesondere: Spielverhalten, Leistungstests, Leistungsmotivation, Athletenbiografie
- Charakterliche Eignung



Selektionskriterien

On-Ice Test

- Mobilität
- Schnelligkeit
- Scheibenführen
- Schiessen
- Passabgabe / -annahme

Spielverhalten

- offensiv
- defensiv
- Intensität



Selektionskriterien

Einzelgespräch

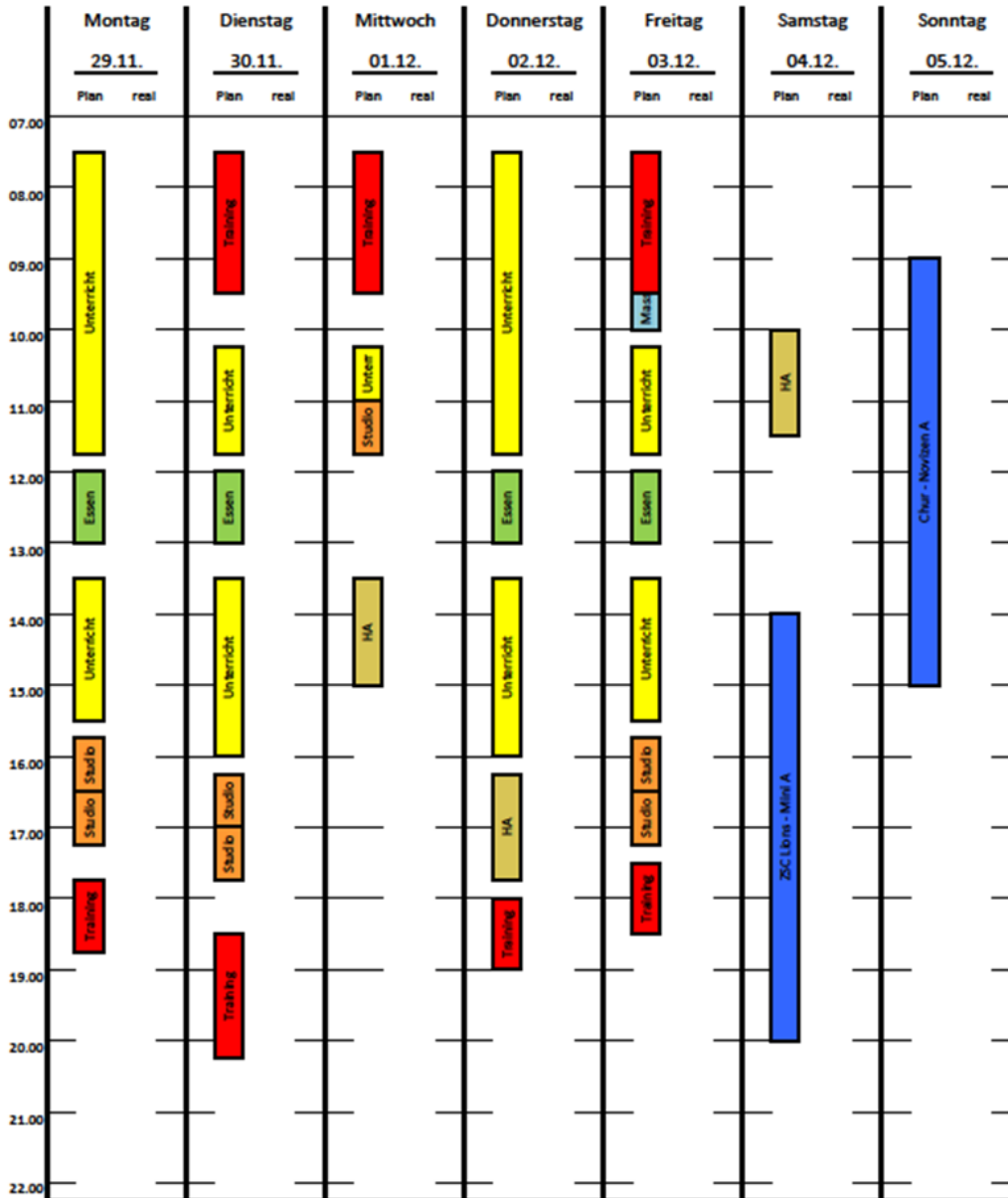
- Leistungsmotivation
- Stressresistenz
- Belastbarkeit
- Umfeld

Off-Ice Test

- Schnelligkeit
- Rumpfkraft
- Armkraft
- Beinkraft
- Ausdauer



Wochenplan 48



EHC FRAUENFELD

Information TSTF



Teams Vision 2013

EHC FRAUENFELD

Information TSTF

Aktive	1. Liga 25 (5 Elite-Junioren)	3. Liga 20	4. Liga 20		
Junioren 30	Elite A Elite B	Junioren Top 15 (+ 5 Novizen)	Junioren A 10 (+5 Novizen)	Junioren B	
Novizen 25	Novizen Elite	Novizen Top 15	Novizen A 10 (+ 5 Mini)	Novizen B	
Mini 30		Mini Top	Mini A 10 (+ 5 Moskito)	Mini B 5 (+ 10 Moskito)	
Moskito 30		Moskito Top 15	Moskito A 10 (+ 5 Piccolo)	Moskito B 5 (+ 10 Piccolo)	
Piccolo 35			Piccolo A 15	Piccolo A 10 (+ 5 Bini)	Piccolo B 10 (+ 5 Bini)
Bambini 35			2xBini 15	Bambi 10	Bambi 10



Warum TSTF

- 2-phasiges Training
- Sehr gute Infrastruktur
- Ganztägiges Angebot
- Optimales Nebeneinander Schule - Sport
- Für jeden finanzierbar





EHC FRAUENFELD

Information TSTF

Wir freuen uns auf motivierte Kollegen

