



Informationen für Eishockey-Einsteiger

Die Laufschiule ist die erste Etappe auf dem Weg zum Eishockeyspieler. Hier lernen die Kinder ab 3 Jahren die Grundlagen des Schlittschuhlaufens. Für alle Eishockeyneulinge und ihre Eltern haben wir hier einige Informationen über die schnellste und schönste Mannschaftssportart der Welt zusammengestellt. Dieses Informationsblatt beantwortet Fragen, die erfahrungsgemäß immer wieder an Betreuer und Trainer gestellt wurden. Solltest Du aber dennoch eine Frage haben, die hier nicht aufgelistet ist, dann stelle Sie bitte trotzdem bzw. erst recht. Der Katalog lebt natürlich, er wird gepflegt und wird stets durch weitere sinnvolle Fragen und Antworten ergänzt.

Deine Ansprechpartner für die Laufschiule der jungen Luchse beim EC Lauterbach e. V. sind:

Sven Naumann (Sportlicher Leiter / Trainer)

06641/646815

0173-6719156

Katrin Trabant (Betreuerin U7 / Ansprechpartner Laufschiule)

Heiko Trabant (Betreuer U7 / Ansprechpartner Laufschiule)

0159-01712173

Ernest Rausch (Jugendobmann)

0151-15338855

1. Welches Alter ist optimal für den Einstieg?
2. Wie teuer ist Eishockey?
3. Wie gut muss man Schlittschuhlaufen können?
4. Wie gefährlich ist Eishockey?
5. Was braucht man an Ausrüstung?
6. Dürfen auch Mädchen Eishockeyspielen?
7. Wie werde ich ein junger Luchs?
8. Wird ein Schnuppertraining angeboten?
9. Darf ich auch zu den Spielen der 1. Mannschaft?
10. Wo, wann und wie oft ist Training?
11. Was ist, wenn es doch einmal zu Verletzungen kommt?
12. Bonuspunkte der Krankenkassen fürs Eishockeyspielen. Stimmt das?
13. Wie lange bin ich in der Laufschiule?
14. Wer zieht die Kinder an?
15. Wie kann ich mein Kind beim Training unterstützen?
16. Wieso darf ich mich nicht auf der Spielerbank aufhalten?
17. Wie kann ich den Nachwuchs beim EC Lauterbach e.V. noch unterstützen?
18. Was muss ich beim Kauf von Schlittschuhen beachten?
19. Wie sind die Altersklassen im Eishockeysport definiert?
20. Wo kann ich meine Schlittschuhe schleifen lassen?

1. Welches Alter ist optimal für den Einstieg?

Eishockey zählt zu den schnellsten und vielleicht schwierigsten, bestimmt aber zu den anspruchsvollsten Mannschaftssportarten der Welt. Deshalb halten wir eine fundierte und qualifizierte Ausbildung für besonders wichtig.

Grundsätzlich ist es von Vorteil, wenn die Kinder schon möglichst früh das Schlittschuhlaufen erlernen. Sobald sie sich mit fremden Leuten unterhalten können und auch mal die eine oder andere Stunde ohne Mama und Papa auskommen, steht einer Eishockeykarriere eigentlich nichts mehr im Wege. Dies ist in der Regel ab 3 ½ Jahren erreicht.

Das beste Alter zum Anfangen liegt aus langjährigen Erfahrungen zwischen 4 und 7 Jahren. Danach ist ein Einstieg auch noch möglich; diesen Kindern fehlen dann aber u.U. die Spielerfahrung und das schlittschuhläuferische Können, das sich die Mannschaftskameraden bereits angeeignet haben.

2. Wie teuer ist Eishockey?

Durch die erforderliche Ausrüstung und den Energiebedarf für die Eisflächen gehört Eishockey nicht zu den finanziell sparsamsten Sportarten. Dennoch sind wir stets bemüht, durch Sponsoren und Gönner, den finanziellen Aufwand für die Eltern gering zu halten.

Ausrüstung:

In der Laufschiule benötigst Du noch keine komplette Ausrüstung. Es wäre schön, wenn Du schon Schlittschuhe hast. Wenn nicht, ist das auch kein Problem. Du kannst Dir Schlittschuhe von uns ausleihen. Klasse wäre es, wenn Du eine Inline-Schutzausrüstung (Helm, Handgelenk-, Knie- und Ellenbogenschützer) hast. Die kannst Du gerne mitbringen.

Später wirst Du sicher deine eigene Ausrüstung wollen. Eine gute Möglichkeit ist es, dass sich die Eltern die Ausrüstung gegenseitig verkaufen. Frei nach dem Motto: Eltern älterer Kinder helfen Eltern jüngerer Kinder. Aber auch wenn Du eine neue Ausrüstung kaufst, stehen Dir die jungen Luchse gerne beratend zur Seite.

3. Wie gut muss man Schlittschuhlaufen können?

Absolute Anfänger im Alter zwischen 3 und 8 Jahren machen ihre ersten Schritte in der Laufschiule. Kinder, die in diesem Alter anfangen, werden alle sehr gute Schlittschuhläufer. Ältere Kinder, die später zu uns kommen und bereits gut bis sehr gut Schlittschuhlaufen können, haben die Chance, direkt in die Mannschaft ihrer Altersstufe aufgenommen zu werden.

4. Wie gefährlich ist Eishockey?

Eishockey ist dank der vorgeschriebenen Ausrüstung weit weniger gefährlich als die meisten anderen Mannschaftssportarten, die ohne Schutzausrüstung betrieben werden. So weist Eishockey statistisch weit weniger Verletzungen auf als z.B. Fußball oder Handball. Verletzungen beim Eishockey kommen äußerst selten vor. In den jüngeren Jahrgängen sind sie die absolute Ausnahme. Auch das viel gescholtene Bild des zahnlosen Eishockeyspielers, das vor allem noch die Eltern kennen werden, gehört längst der Vergangenheit an. Diese Haudegen haben in einer Zeit gespielt, als man sogar im Tor noch ohne Gesichtsschutz spielte.

5. Was braucht man später an Ausrüstung?

Die komplette Ausrüstung für Mannschaftsspieler besteht aus folgenden Teilen:

- Helm mit Gitter
- Halsschutz
- Brustschutz
- Ellenbogenschützer
- Handschuhe
- Hose (gepolstert)

- Tiefschutz
- Strapse (für Stutzen)
- Schienbeinschoner
- Stutzen
- Schlittschuhe (die für Eishockey geeignet sind)
- Schwitzanzug oder Unterwäsche mit langem Arm und Bein
- Trikot (Training)
- Tasche
- Eishockeyschläger

Das Schlittschuhlaufen und das Spielen auf dem Eis sind sehr bewegungsintensiv. Deshalb ist eine Körperpflege (Duschen oder Waschen) nach dem Mannschaftstraining Pflicht! In den Umkleidekabinen sind dafür ausreichend Möglichkeiten vorhanden. Da während der Laufschule und des Trainings Trinkpausen stattfinden, empfehlen wir, eine eigene Trinkflasche mit Schlauch z.B. mit Apfelschorle mitzubringen.

Spätestens als Eishockeyspieler der Nachwuchsklasse Kleinstschüler benötigst Du für den Spielbetrieb eine eigene Ausrüstung. Um sich frühzeitig daran zu gewöhnen, kann es aber auch sinnvoll sein, sich schon früher eine Ausrüstung anzuschaffen.

6. Dürfen auch Mädchen Eishockey spielen?

Keine Frage! Klar dürfen auch Mädchen Eishockey spielen. Bis zu den Junioren trainieren bei uns Jungen und Mädchen gemeinsam. Mädchen, die im Kindergartenalter mit dem Eishockeysport beginnen, haben große Chancen, einmal in der Nationalmannschaft zu spielen. Für weniger Ehrgeizige gilt: Das Schlittschuhlaufen werden sie in jedem Fall nicht mehr verlernen.

7. Wie werde ich ein junger Luchs?

Nichts ist einfacher. Holt Euch einfach beim Betreuer einen Antrag bzw. könnt ihr diesen auch auf der Homepage downloaden, füllt ihn aus, lasst ihn von Euren Eltern unterschreiben und gebt ihn, beim Trainer oder beim Betreuer wieder ab.

8. Wird ein Schnuppertraining angeboten?

Jede(r), die/der aktiv Eishockey spielen möchte, ist beim EC Lauterbach e. V. herzlich willkommen. Eltern und Kinder haben zunächst die Möglichkeit, in der Laufschule herauszufinden, ob Eislaufen überhaupt das Richtige ist. Die Kinder können einen Monat gratis ganz normal am Training in der Laufschule teilnehmen. Danach können sie für 30,- € Beitrag im Monat weiter in der Laufschule aufs Eis gehen.

Beim Schnuppertraining kann jedes Kind zwischen 3 und 8 Jahren herausfinden, ob ihm das Eislaufen Spaß bereitet. Dazu muss man einfach nur zu einer frei gewählten Trainingszeit (siehe aktueller Trainingsplan) vorbei kommen und dann kann es auch schon losgehen.

Wenn Du an unserem Schnuppertraining teilnehmen möchtest, brauchst Du ...

... **keine Angst** zu haben, denn auch, wenn wir Luchse sind, beißen wir nicht! Wir wollen nur spielen!

... **Dich nicht zu schämen**, wenn Du noch nie auf dem Eis gestanden hast und nicht Schlittschuhlaufen kannst. Wir konnten das am Anfang alle nicht, sonst wären wir nicht hier, sondern in der NHL.

... **nicht traurig sein**, wenn mal was nicht sofort funktioniert. Mach es einfach wie wir und versuch es noch einmal. Du wirst sehen: es klappt mit jedem Versuch besser.

... vor allem **gute Laune und die Lust, auf's Eis zu gehen**. Du wirst sehen, Schlittschuhlaufen macht sehr viel Spaß.

Es wäre schön, wenn Du zum Training folgende Dinge mitbringen könntest:

Helm: Du brauchst nicht sofort einen Eishockeyhelm. Zum Schnuppertraining reicht der Helm, den Du auch zum Fahrradfahren trägst. Oder hast Du vielleicht schon einen Helm zum Skifahren? Damit geht es natürlich auch.

Ellbogen- und Knieschützer: Falls Du im Sommer mit Rollschuhen und Inlineskates unterwegs bist und dafür Protektoren hast, bring diese bitte mit. Vielleicht hat Deine Schwester/Dein Bruder/einer Deiner Freunde oder Nachbarn auch noch ein paar Protektoren rumliegen, die ihr/ihm zu klein sind und Dir passen? Dann bring diese bitte mit. Je nach Alter/Größe reicht für das Schnuppertraining eventuell auch eine dicke Skihose oder -kombi.

Schlittschuhe: Falls Du schon Schlittschuhe hast, solltest Du diese natürlich mitbringen. Falls nicht, ist es aber auch nicht so schlimm. Dann kannst Du die auch bei uns kostenfrei ausleihen.

angemessene Kleidung: Wie Du Dir sicher denken kannst, ist es in einer Eishalle nicht besonders warm. Andererseits solltest Du Dich nicht so dick anziehen, dass Du Dich nicht mehr bewegen kannst. Dann kommst Du bei uns auf dem Eis nämlich auch ganz schön ins Schwitzen. Zum Schnuppertraining kannst Du am Anfang erstmal die Sachen tragen, die Du aktuell auch sonst trägst, wenn Du draußen bist. Nach den ersten ein, zwei Trainings wirst Du dann schon herausfinden, womit Du Dich am wohlsten fühlst.

9. Darf ich auch zu den Spielen der 1. Mannschaft der Luchse?

Als aktives Mitglied, zahlst du keinen Eintritt bei den Spielen der Luchse.

10. Wo, wann und wie oft ist Training?

Generell findet das Training 3x wöchentlich direkt in der Eissportarena Lauterbach statt. Den aktuellen Eiszeitenplan bekommt ihr vom Betreuer.

11. Was ist, wenn es doch mal zu Verletzungen kommt?

Falls doch mal eine Verletzung auftritt, haftet in der Regel die Krankenkasse oder die private Krankenversicherung des Verletzten. Ansonsten ist jedes Vereinsmitglied zusätzlich über den Verein unfallversichert.

12. Bonuspunkte der Krankenkassen fürs Eishockeyspielen. Stimmt das?

Viele Krankenkassen unterstützen die sportliche Betätigung durch Jung und Alt. Seit einiger Zeit gibt es Bonus- und Prämiensysteme, die der sportlichen Betätigung einen Anreiz geben. Dazu bestätigt Ihnen der Vorstand gerne die sportliche Aktivität. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

13. Wie lange bin ich in der Laufschnule?

Das kommt darauf an: Die Kinder werden je nach Fortschritt und Können in 4 Gruppen/Stufen aufgeteilt, in denen das Schlittschuhlaufen geübt wird:

- Stufe 1: Spielerische Eisgewöhnung
- Stufe 2: Spielerisches Erlernen des Schlittschuhlaufens mit Hilfsmitteln
- Stufe 3: Schlittschuhlaufen ohne Hilfsmittel – aber immer mit Spaß
- Stufe 4: **junger Luchs** - Schlittschuhlaufen ohne Hilfsmittel – mit Schläger und Puck

Erfahrungsgemäß verbringt ein Kind, das bei null anfängt, 1 Saison in der Laufschnule.

14. Wer zieht die Kinder an?

In der Laufschnule helfen die Eltern ihren Kindern, die Ausrüstung anzuziehen. Bei Fragen, wie das eine oder andere Teil der Ausrüstung angezogen wird, helfen Ihnen die Betreuer/innen gerne weiter.

Sie sind es auch, die sich während des Mannschaftstrainings in erster Linie um die Kinder kümmern. Der Nachwuchs wird durch die Betreuer/innen mit Trinken versorgt, sie kümmern sich um den richtigen Sitz der Ausrüstung und um kleine Wehwehchen, kurzum Ihre Kinder werden rundum gut versorgt.

Bei den Kleinstschülern/Bambinis kümmern sich die Betreuer/innen von Anfang an um die Spieler. Sie brauchen also Ihr Kind „nur noch abzugeben“. In dieser Phase lernen die Kinder, sich selbst anzuziehen. Bei den Schlittschuhen helfen die Betreuer/innen noch mit.

15. Wie kann ich mein Kind beim Training unterstützen?

Eltern sind manchmal sehr ehrgeizig und erwarten gerade im Sport eine Menge von ihren Kindern. Oft ist es aber für die Entwicklung und den Fortschritt der Kinder besser, wenn sie trainieren ohne den Druck der Eltern zu spüren. Die meisten Kinder trainieren ungezwungener und gleichzeitig effektiver, wenn sie nicht unter dem Einfluss ihrer Eltern stehen. Überlassen Sie deshalb das Training den Trainern, die wissen, wann und wie sie ihren Kindern am besten das Eishockeyspielen und das Eislaufen beibringen. Entspannen Sie sich und beobachten Sie das Training in einiger Distanz auf den Zuschauerplätzen oder im warmen „Luchsbau“, der Stadiongaststätte. Sollten Sie tatsächlich einmal mit der einen oder anderen Maßnahme im Training nicht einverstanden sein, so sprechen Sie den Trainer persönlich an. Er wird Ihnen bestimmt zuhören. Irritieren Sie bitte nicht Ihr Kind durch gut gemeinte sportliche Ratschläge während des Trainings.

16. Wieso darf ich mich nicht auf der Spielerbank aufhalten?

Die Spielerbank ist – wie es der Name schon sagt - für Spieler und Betreuer vorgesehen. In diesem Bereich besteht erhöhte Verletzungsgefahr für Personen ohne besondere Schutzausrüstung. Dieser Bereich hat keine Plexiglasumrandung und Kinder laufen dort mit Schlittschuhen. Die Versicherung verweigert im Schadensfalle Personen den Schutz, die sich unberechtigt und ungeschützt in diesem Bereich aufhalten. Trainer und Betreuer werden vom Verein zusätzlich versichert. Außerdem würde unnötig Platzmangel entstehen, wenn sich die Eltern von 20 oder mehr Kindern alle in diesem Bereich aufhalten wollten.

17. Wie kann ich den Nachwuchs der Jungen Luchse noch unterstützen?

Es gibt sehr viele Möglichkeiten. Eine Unterstützung wäre es schon, wenn Sie in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis für den Nachwuchs der Luchse werben würden.

Wenn Sie aktiv und konkret eine Mannschaft aus dem Nachwuchs unterstützen wollen, sind Sie als Betreuer/in bei uns genau richtig. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an einen der Betreuer/innen, die bei uns bereits tätig sind. Sie können Ihnen sagen, was da auf Sie zukommt.

Der hohe Ausbildungsstand der Nachwuchsspieler können auf Dauer nur gesichert und möglichst noch gesteigert werden, wenn sich genügend Sponsoren, Spender und Gönner finden. Das könnte doch auch was für Sie sein.

Interessenten wenden sich bitte an den Vorstand oder den Jugendobmann.

Alternativ dazu können Sie auch passives Mitglied beim EC Lauterbach werden.

18. Was muss ich beim Schlittschuhkauf beachten?

Beim erstmaligen Anziehen von neuen Schlittschuhen entsteht häufig der Eindruck, dass die Schuhe zu klein sind. Beachten Sie, den neuen Schuh mindestens 2x fest zu binden, um die Ferse in die Fersenpolsterung zu drücken. Bei breiten Füßen oder bei Senk- und Spreizfüßen sollten Schuhe mit der Weite E oder EE probiert werden. Bei individuellen bzw. problematischen Füßen kann es sinnvoll sein, die Schuhe in einem speziellen Umluft Ofen bearbeiten zu lassen. Bei dem sog. „Thermofitting“ werden die Schuhe bei 80°C etwa 8 Minuten geformt, um die optimale Passform zu erzielen. Die Schuhlänge sollte etwa 6-10 mm größer sein als der Fuß. Dies lässt sich am besten feststellen, wenn man bei der Anprobe die Einlegesohle aus dem Schuh herausnimmt. Weiten: C = schmal, D = mittel, E = weit, EE = extraweit.

19. Wie sind die Altersklassen im Eishockeysport definiert?

- U7: 4-6 Jahre
- U9: 7-8 Jahre
- U11: 9-10 Jahre
- U13: 11-12 Jahre
- U15: 13-14 Jahre
- U17: 15-16 Jahre
- U19: 17-18 Jahre

20. Wo kann ich meine Schlittschuhe schleifen lassen?

Neben der Ausleihe von Schlittschuhen bieten wir einen Schleifservice an. Das Schleifen kostet 2,00 €. Hierzu bitte die Betreuer/innen ansprechen.

Die o. g. Punkte sind angelehnt an den Ausführungen der Dresdener Eislöwen. Vielen Dank