

Eishockey für Anfänger – Ein Leitfaden als Orientierungshilfe

Am Beginn der Ausübung einer jeden Sportart steht die Frage, ob ich den Sport auch tatsächlich ernsthaft ausüben will und ob ich das Durchhaltevermögen besitze, mit anfänglichen Schwierigkeiten umzugehen. Zur Vermeidung allzu großer Enttäuschungen soll dieser Text als Orientierungshilfe für junge Spieler und deren Eltern und/ oder Unterstützer dienen. Dieser Text erhebt weder den Anspruch auf Vollständigkeit, noch darauf, hoch wissenschaftlich zu sein. Wer aber Spaß an der Bewegung, der Geschwindigkeit und mitunter auch Akrobatik hat, wird feststellen, dass die schnellste Sportart der Welt ihre ganz eigene Anziehungskraft besitzt. Andere Sportarten werden da schon einmal plötzlich uninteressanter....

1. Häufige Vorurteile.

Eishockey ist sündhaft teuer. - Stimmt nicht.

Eishockey ist nur etwas für Jungen/ Männer. – Stimmt nicht.

Eishockey ist ein brutaler Sport. - Stimmt nicht.

Fußball spielen kann jede(r), Eishockey nicht. – Stimmt.

2. Aller Anfang ist schwer.

Absolute Grundvoraussetzung für einen erfolgreichen Eishockeyspieler(in) ist das Beherrschen des **Schlittschuhlaufens**. Wer den Anspruch erhebt, innerhalb einer einzigen Saison (Oktober bis März) zum perfekten Eishockeyprofi ausgebildet zu werden, der wird schnell feststellen, dass dies nicht möglich ist. Wer noch niemals auf Schlittschuhen gestanden hat, der sollte zunächst ein Gefühl für das Eis und die eigene Körperbeherrschung bekommen und möglichst häufig am freien Eislaufen in der Eishalle teilnehmen und einfach nur üben, üben, üben... (Termine für das freie Eislaufen: www.elbe-ice-stadion.de). Der Spaß an der Bewegung sollte auf jeden Fall im Vordergrund stehen.

3. Die Ausrüstung.

Hat man sich dazu entschlossen, Eishockey zu spielen, dann steht man vor der Frage, welche Ausrüstung benötige ich, wo bekomme ich diese, wie teuer ist die Ausrüstung, wer berät mich. Ein häufiges Vorurteil besagt, dass Eishockey ein sehr teurer Sport sei. Dies stimmt so nicht. Wie so häufig *kann man* für Ausrüstung und allerlei Nützliches und Unnützes viel Geld ausgeben, man muss es aber nicht. Für die ganz Kleinen werden bei den einschlägigen Ausrüstungsanbietern sogenannte „Startersets“ angeboten. Hier bekommt man für etwa max. 150,- € alles, was man an Schutzausrüstung benötigt. Da die Kinder, wie bei anderer Kleidung auch, schnell aus der Ausrüstung herauswachsen, gibt es bei den einschlägigen

Internetauktionen sehr gut erhaltene Ausrüstung zu einem guten Preis. Nun aber zu den Ausrüstungsgegenständen. Die führenden Hersteller von Eishockey-Ausrüstung sind die Firmen: Bauer (Nike-Bauer), CCM, Warrior, Reebok, Graf, Easton



a) Schlittschuhe.

Eishockey- Schlittschuhe unterscheiden sich erheblich von den Eiskunstlaufschuhen und den sog. Softboots. Beide haben beim Eishockey nichts verloren, da sie zu weich sind und man sich erheblich verletzen kann. Das größte Augenmerk bei der Ausrüstung sollte der Wahl der geeigneten Schlittschuhe gewidmet werden, denn wenn die Schuhe nicht passen, hat man keinen Spaß beim Laufen. Die Schlittschuhe werden zudem in unterschiedlichen Breiten angeboten. (Von schmal bis breit „2E“). Unbedingt ausprobieren!



b) Eishockeyschläger.

Der Eishockeyschläger sollte zunächst einmal ausprobiert werden, bevor man einen kauft, da es Schläger für Rechtshänder und solche für Linkshänder gibt. Aber Achtung: Es gibt Rechtshänder, die mit links schießen und Linkshänder, die mit rechts schießen. Die richtige Wahl des Schlägers ergibt sich erst auf dem Eis, wenn das Unterbewusstsein meldet, was sich besser anfühlt. Es gibt Schläger aus Holz und solche aus teilweise hochwertigen Verbundmaterialien. Für Anfänger ist Holz absolut ausreichend.



c) Schulter- und Brustschutz sog. „Brustpanzer“.

Absolut wichtiges Ausrüstungselement, welches Stockschläge und Pucks abfangen muss. Geschützt werden Bauch, Rücken, Rippen, Schlüsselbein und Wirbelsäule.



d) Ellenbogenschutz.

Unverzichtbar, vor allem beim Hinfallen auf das Eis.



e) Schienbeinschutz (und Knie bzw. Kniegelenk).

Die Schienbeinschützer sollten unbedingt anprobiert werden, da die Beinlänge eine Rolle spielt. Das Knie muss vom oberen Ende des Schienbeinschützers voll geschützt werden und das Knie muss beweglich bleiben.

**f) Tiefschutz.**

Der Tiefschutz ist nicht vorgeschrieben aber sehr empfehlenswert. Vor allem beim Hinfallen, wenn sich noch ein Schläger verhakt oder der Puck angefliegen kommt.

**g) Helm.**

Bei Jugendlichen bis 18 Jahre (bei Frauen sogar über 18!) ist der Helm mit Vollvisier vorgeschrieben. Es ist Geschmackssache, ob man ein Vollvisier aus Metall (Gitter) oder aus Polycarbonat nimmt. Das Vollvisier aus Polycarbonat beschlägt häufiger, der ungestörte Rundumblick ist aber besser.

**h) Handschuhe.**

Die Handschuhe sind unverzichtbar, um die Hand vor Stockschlägen zu schützen. Wenn jemand die Handschuhe auf dem Eis freiwillig auszieht, ist eine Schlägerei meist nicht weit entfernt. 😊



i) Hose.

Die Eishockeyhose sollte mehrfach gepolstert sein und einen guten Schutz für die Oberschenkel, die Beckenknochen, den Hintern, das Steißbein und die Nieren bieten. Die Hose darf dann lieber höherwertiger, als schlechter sein.



j) Halsschutz. (Halskrause)

Absolutes „Muss“ auf dem Eis. Bei der Jugend vorgeschrieben, bei den Erwachsenen nicht. Der Halsschutz besteht aus schnittfestem Material. Im Training achten die Trainer und Betreuer auf das Vorhandensein dieses Ausrüstungsgegenstandes. Der Halsschutz soll nicht vor Schlägen und/ oder dem Puck schützen, sondern den Hals des Spielers vor den messerscharfen Kufen der übrigen Mitspieler beim Hinfallen schützen.



4. Sonstiges.

Last but not least benötigt Ihr noch ein Trikot, ggf. Hosenträger, Stutzen sowie unbedingt eine spezielle Wasserflasche (mind. 0,75 ltr.), die Ihr mit Wasser füllt. Der lange Gummihals der Wasserflasche gewährleistet das Trinken auch bei aufgesetztem Helm durch das Gitter hindurch. Die gesamte Ausrüstung muss dann in eine große Eishockeytasche, damit nichts verloren geht.

5. Probetraining

Das Probetraining dient der Verschaffung eines ersten Eindrucks, ob Eishockey etwas für mich ist. Nach etwa max. 3 Probetrainingseinheiten sollte eine Entscheidung für oder gegen einen Vereinseintritt gefallen sein. Zum normalen Vereinsbeitrag wird ein zusätzlicher Spartenbeitrag erhoben. Die jeweils aktuellen Preise gibt es auf der Internetseite des SV Brokdorf (www.svbrokdorf.de) zu sehen.

6. Spiele

Derzeit spielen die Young Barracudas nicht im Ligabetrieb, sondern in der sog. Hobbyliga.

7. Tipps/ Adressen

Einen ersten Überblick über Ausrüstungsgegenstände verschafft man sich am besten im Internet. Darüber hinaus könnt Ihr Euch jederzeit an die Mitarbeiter der Eishalle, die Trainer/ Betreuer oder Spartenleiter wenden, solltet Ihr weitere Fragen haben.

Wir wünschen Euch viel Spaß auf dem Eis.