



Informationen zur ERC Ingolstadt „Panther“ e.V. Eishockey-Laufschule

Hier findest Du die wichtigsten Informationen, wenn Du die schnellste und schönste Mannschaftssportart der Welt kennen lernen und ausprobieren möchtest. Diese Informationen beantworten Fragen, die in den vergangenen Jahren häufig gestellt wurden. Solltest Du noch weitere Fragen haben, dann melde Dich einfach bei uns, wir werden Dir gerne weiter helfen.

1. Welches Alter ist optimal für den Einstieg?
2. Wie teuer ist Eishockey?
3. Wie gut muss ich Schlittschuhlaufen können um in eine Mannschaft zu kommen?
4. Wie gefährlich ist Eishockey?
5. Welche Ausrüstung benötige ich?
6. Dürfen auch Mädchen Eishockey spielen?
7. Wie läuft ein Probetraining ab?
8. Wie werde ich ein Jungpanther?
9. Wer hilft mir in meine Ausrüstung?
10. Wo, wann und wie oft findet das Training statt?
11. Was muss ich beim Kauf der Ausrüstung beachten?
12. Wie ist es mit gebrauchter Ausrüstung?
13. Wie ist die Laufschule organisiert?
14. Was ist im Sommer?
15. Wer ist mein Ansprechpartner für Fragen und Probleme?
16. Wie können mich meine Eltern unterstützen?
17. Was ist das Urmel Abzeichen und muss ich das machen?





1. Welches Alter ist optimal für den Einstieg?

Eishockey zählt zu den schnellsten und vielleicht schwierigsten Mannschaftssportarten der Welt. Deshalb halten wir eine fundierte und qualifizierte Ausbildung für besonders wichtig. Grundsätzlich ist es von Vorteil, wenn Du das Schlittschuhlaufen möglichst früh erlernst. Sobald Du Dich mit anderen Leuten unterhalten kannst und auch mal eine Stunde ohne Mama und Papa auskommst, steht dem Beginn einer Eishockeykarriere nichts im Wege. Dieser Zeitpunkt ist in der Regel ab 3 ½ Jahren erreicht. Das beste Alter zum Anfangen ist aus langjähriger Erfahrung zwischen 3 ½ und 6 Jahren. Zwischen 6 und 8 Jahren ist ein Einstieg noch möglich, Dir fehlen dann jedoch die Spielerfahrung und das schlittschuhläuferische Können, das sich Deine Mannschaftskameraden schon angeeignet haben. Wenn Du Trainingsfleiß zeigst, kann dies jedoch aufgeholt werden. Ein späterer Einstieg ab 10 Jahren ist nicht zu empfehlen.

2. Wie teuer ist Eishockey?

Aufgrund der vielschichtigen Ausrüstung und des erheblichen Energiebedarfs für die Kunsteisflächen ist Eishockey nicht die günstigste Sportart. Wir als Verein versuchen zwar, durch Sponsoren und dem Förderverein die Kosten für Deine Eltern so gering wie möglich zu halten, dennoch müssen Deine Mama und Dein Papa ein bisschen Geld für Dich investieren. Der Sonderbeitrag in der Laufschnule beläuft sich auf € 140,00 im Jahr (aktuell 2 Raten á € 70,00)

Richtpreise für neue Ausrüstungsgegenstände: Es gibt schon gute „Starter-Pakete“ um ca. 250 €, in dem ein Helm, Schulterschutz, Ellenbogenschoner, Handschuhe, Hose, Beinschutz und Trikot enthalten sind.

Für neue Schlittschuhe und Schläger müssen zusätzlich ca. 100 € eingeplant werden.

Die Ausrüstung muss jedoch nicht neu sein. Siehe auch Punkt 12.

3. Wie gut muss ich Schlittschuhlaufen können um in eine Mannschaft zu kommen?

Die Anfänger zwischen 3 und 6 Jahren beginnen bei uns in der Laufschnule und werden im Allgemeinen alle sehr gute Schlittschuhläufer. Können die Kinder zwischen 6 und 8 Jahren gut bis sehr gut Schlittschuhlaufen ist eine Integration in der entsprechenden Mannschaft meist möglich. Für ältere Kinder ist dies häufig nur durch großen Einsatz und Fleiß zusätzlich zum Vereinstraining möglich.

Homepage:

www.erci-ingolstadt.de

Facebook:

ERC Ingolstadt e.V. Eishockey





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 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. Bei den Nachwuchsspielern sind das Helmgitter und der Halsschutz zwingend vorgeschrieben. Zusätzlich sind alle aktiven Mitglieder des ERC Ingolstadt über den Verein unfallversichert. Voraussetzung ist daher eine gültige Mitgliedschaft beim ERC Ingolstadt Panther e.V.

5. Welche Ausrüstung benötige ich?

Wir legen großen Wert auf Deine Sicherheit auf dem Eis. Am Anfang in der Laufschule brauchst Du noch keine komplette Ausrüstung. Notwendig sind: ein Helm mit Gitter, Eishockeyschlittschuhe, wasserfeste Winterhandschuhe (Fingerhandschuhe), Knie- und Beinschutz (aus dem Inlinebereich absolut ausreichend) und Trinkflasche (mit Namen beschriftet). Wenn Du diese Dinge nicht besitzt, ist das kein Problem. Du kannst Dir die Ausrüstung (Helm, Knie- und Ellenbogenschoner) bei uns für die ersten Male ausleihen. Das Schlittschuhlaufen und Spielen auf dem Eis sind sehr Bewegungsintensiv. Bitte achte darauf, dass Du nicht zu warm angezogen bist.

Spätestens ab der fortgeschrittenen Laufschulgruppe ist eine eigene komplette Ausrüstung Pflicht, diese besteht aus:

Eishockeyschlittschuhen, Ellenbogenschutz, blauer Helm mit Gitter, Schulterenschutz, Eishockeyhandschuhe, Schienbeinschoner, blaue Eishockeyhose, Stutzen mit Halter, Tiefschutz, Halskrause, Schwitzanzug, Trainings-Trikot, Eishockeyschläger und Eishockeytasche.

(Unser Partner vom Fairplay-Hockey-Shop berät euch da gerne und kennt unsere Farben)

6. Dürfen auch Mädchen Eishockey spielen?

Keine Frage! Klar dürfen auch Mädchen Eishockey spielen. Bis zum Alter von ca. 16 Jahren trainieren bei uns Jungen und Mädchen gemeinsam. Mädchen, die im Kindergartenalter mit dem Eishockeysport beginnen, haben große Chancen, einmal in der Bundesliga oder sogar in der Nationalmannschaft zu spielen. Für weniger Ehrgeizige gilt: Das Schlittschuhlaufen werden sie in jedem Fall nicht mehr verlernen. Seit Jahren gehört z.B unsere Frauen Bundesliga-Mannschaft zu den besten Deutschlands.

7. Wie läuft das Schnuppertraining ab?

Das Schnuppern ist nach vorheriger Anmeldung per E-Mail zu jeder Sonntags-Trainingszeit der Laufschule möglich. Wenn Du an einem Training teilnehmen möchtest, informiere Dich bitte über die Trainingszeiten auf unserer Homepage, melde dich per E-Mail bei uns an und komme in die Saturn-Arena. Dort helfen Dir unsere Betreuer und Trainer gerne weiter.





Wenn Du an unserem Schnuppertraining teilnehmen möchtest, brauchst Du:

- keine Angst zu haben, denn auch wenn wir Panther sind, wir beißen nicht.
- Dich nicht zu schämen, wenn Du noch nie auf dem Eis gestanden hast und nicht Schlittschuhlaufen kannst. Wir konnten das am Anfang alle nicht.
- 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, aufs Eis zu gehen. Du wirst sehen, Schlittschuhlaufen macht sehr viel Spaß.

Du kannst bis zu dreimal kostenlos schnuppern, um herauszufinden, ob Eishockey das Richtige für Dich ist.

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

Ellenbogen- und Knieschützer: Falls Du im Sommer mit Inlineskates unterwegs bist und dafür Protektoren hast, bringe diese bitte mit.

Schlittschuhe: Schlittschuhe solltest Du natürlich mitbringen. Wir können keine ausleihen.

Angemessene Kleidung: Wie Du Dir sicher denken kannst, ist es in einer Eishalle nicht besonders warm. Andererseits solltest Du Dich nicht zu dick anziehen, so dass Du Dich nicht mehr bewegen kannst. Du kommst bei uns auf dem Eis nämlich ganz schön ins Schwitzen. Nach den ersten Trainings wirst du dann herausfinden, womit Du Dich am wohlsten auf dem Eis fühlst.

8. Wie werde ich ein Jungpanther?

Wenn Du vom „Eishockey-Fieber“ befallen bist und unseren Sport weiter betreiben möchtest, dann steht einer Mitgliedschaft beim ERC Ingolstadt „Panther“ e.V. nichts mehr im Wege. Den Aufnahmeantrag bekommst Du von den Betreuern ausgehändigt und gibst diesen von Deinen Eltern ausgefüllt und unterschrieben beim nächsten Training wieder ab. Schon bist Du ein kleiner Jungpanther und kannst am regelmäßigen Training teilnehmen.

9. Wer hilft mir in meine Ausrüstung?

In der Laufschule helfen Dir Deine Eltern, die Ausrüstung anzuziehen. Bei Fragen, helfen die Betreuer gerne weiter. Die Betreuer sind es auch, die sich während des Trainings um Dich kümmern. Sie sorgen dafür, dass die Ausrüstung richtig sitzt, helfen Dir bei kleinen Wehwehchen und versorgen Dich mit Trinken.





10. Wo, wann und wie oft findet das Training statt?

Generell findet das Training ca. 2 mal pro Woche in der Saturn-Arena statt.

Den aktuellen Eiszeitenplan findest Du auf unserer Homepage www.erci-ingolstadt.de oder Du informierst Dich bei per E-Mail unter: laufschule@eishockey-erci.de

Wir nutzen für alle Mannschaften ab der Laufschule auch eine Team App: Spond.
Aber das erklären wir Dir dann wenn es soweit ist.

11. Was muss ich beim Kauf einer eigenen Ausrüstung beachten?

Grundsätzlich ist es unabdingbar, dass die Ausrüstung optimal passt. Hierzu ist es wichtig, dass Du dich von einem Experten in einem Eishockeyfachgeschäft beraten lässt.

Um die richtige Größe Deines Eishockeyschlittschuhs zu ermitteln, ist es bei der Anprobe empfehlenswert, die Einlegesohle des Schlittschuhs herauszunehmen und Deinen Fuß darauf zu stellen. Die Sohle sollte 6-10 mm länger als Dein Fuß sein. Weiterhin ist darauf zu achten, dass die Ferse richtig in die Fersenpolsterung gedrückt wird, ansonsten entsteht oft der Eindruck, dass der Schuh zu klein ist und wird dann zu groß gekauft. Es ist wichtig herauszufinden, ob Du lieber „rechts“ oder „links“ spielst, denn die Schlägerhaltung ist nicht unbedingt Deiner Händigkeit gleich. Wenn fest steht, welche Richtung Du bevorzugst, stehen Schläger mit rechts oder links gebogenen Kelle zur Verfügung.

Für die Schlägerlänge gilt folgende Faustformel: der senkrecht gestellte Schläger reicht dem Spieler auf Schlittschuhen maximal bis zur Nasenspitze. Für jüngere Kinder sind auch spezielle Kinderschläger mit dünneren Schäften erhältlich. Zu lange Schläger werden einfach auf die richtige Länge abgesägt.

Solltest du Fragen haben, helfen Dir gerne unsere Trainer und Betreuer weiter.
Auch unser Partner Fairplay-Hockey-Shop steht Dir gerne Beratend zur Seite.

12. Wie ist es mit gebrauchter Ausrüstung?

Regelmäßig zu Beginn der neuen Eishockeysaison stellen viele Eltern fest, dass die Ausrüstung zu klein geworden ist. Wir haben in der **Team-App Spond** auch eine Flohmarktgruppe in der gebrauchte Ausrüstungsgegenstände zu kleinen Preisen angeboten werden. Du kannst mit Deiner Mama oder mit Deinem Papa gerne gezielt nachfragen, die Sachen anprobieren und bei Bedarf kaufen.

Wichtig ist hier auch, dass die Ausrüstung gut passt. Wenn Du Dir nicht sicher bist, dann sprich mit den Trainern oder den Betreuern.





13. Wie ist die Laufschiule organisiert?

Auf dem Eis werden die Kinder von den Trainern in Kleingruppen je nach Entwicklung eingeteilt. Unsere „Rutschergruppe“ erhalten am Anfang eine Lauflernhilfe (Rutscher) mit deren Hilfe die Kinder sich unter Anleitung der Trainer Schritt für Schritt an den ungewohnten, rutschigen Untergrund gewöhnen können. Hier steht das spielerische Eingewöhnen und Erlernen des Schlittschuhlaufens mit Hilfsmitteln im Vordergrund.

Alle Kinder, die schon ohne Lauflernhilfe auf dem Eis vorwärts kommen, üben unter qualifizierter Anleitung das Schlittschuhlaufen durch verschiedene Bewegungsspiele und kleine Übungen. Wichtig sind uns auch Phasen, in denen Du Dich frei auf dem Eis bewegen und Dinge ausprobieren und üben kannst.

Kinder die mit dem Schlittschuhlaufen „bei null“ anfangen verbringen im Schnitt ca. 2-3 Jahre bei uns in der Laufschiule. Bei Vollendung des 6. Lebensjahres und entsprechendem Können darfst Du in der jüngsten Eishockeymannschaft den „Bambini U7“ oder „Kleinstschülern U9“ mitspielen.

Darüber entscheiden gemeinsam die Trainer der Laufschiule und dem Juniorenbereich.

14. Was ist im Sommer?

Von ca. April bis September findet kein Laufschiultraining statt. Trotzdem kannst Du im Sommer für das Eisstraining üben, indem Du Dich viel (draußen) bewegst oder Inlinehockey spielst.

15. Wer ist mein Ansprechpartner für Fragen und Probleme?

Die ersten Ansprechpartner für Dich und Deine Eltern sind der Mannschaftsführer und die Trainer. Wenn Deine Mama oder Dein Papa mit den Trainern sprechen möchte, ist es wichtig, dass sie dies vor oder nach und nicht während dem Training tun. Vielleicht können Deine Eltern auch einen Termin mit dem Trainer ausmachen, um eine sachliche Gesprächsatmosphäre zu schaffen, in der genügend Zeit für Fragen und Kritik ist.

16. Wie können mich meine Eltern unterstützen?

Zunächst ist es wichtig, dass Dich Deine Eltern regelmäßig und pünktlich zu den Trainingseinheiten bringen. Oft sind Eltern sehr ehrgeizig und erwarten von den kleinen Eishockeycracks eine ganze Menge.

Oft ist es aber für Deine Entwicklung und Deinen Fortschritt besser, wenn Du trainieren kannst, ohne den Druck Deiner Eltern zu spüren. Die meisten Kinder trainieren ungezwungener und effektiver, wenn sie nicht unter dem Einfluss der Eltern stehen. Deine Mama und Dein Papa sollen das Training den Trainern überlassen, denn sie wissen wann und wie sie Dir und den anderen Kindern das Eislaufen und Eishockeyspielen am besten beibringen. So können sie Dich nicht mit gut gemeinten Ratschlägen während des Trainings und in den Pausen irritieren.





17. Was ist das Urmel Abzeichen

Das Urmel Abzeichen ist ein Sportabzeichen ähnlich dem Seepferdchen beim Schwimmen. In Zusammenarbeit mit dem Deutschen-Eishockey-Bund wurde das Abzeichen in der Saison 2018/2019 eingeführt.

Urmel Abzeichen



Prüfung Urmel-Abzeichen!

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen-Eishockey-Bund (DEB) könnt ihr bei uns die Prüfung für das Urmel Abzeichen ablegen. Die Prüfung findet im Rahmen der Sonntags-Laufschule statt. (ausgewählte Termine)
Termine werden über den Laufschul-Newsletter bekannt gegeben.



Fakten:

- 3 Übungen meistern
- Keine Kosten
- Ihr bekommt ein Geschenk und Abzeichen
- Abzeichen ist Voraussetzung zum Übergang in die Mannschaften
- Puckübungen unter der Woche möglich.



A: Slalom ohne Puck, Bremsen mit beiden Beinen auf der Lieblingsseite



B: Slalom mit Puck, Bremsen mit Puck mit beiden Beinen auf der Lieblingsseite



C: Anlauf ab der blauen Linie, Vorschuss



Wir sind EISHOCKEY

Kontakt: erc.nachwuchs@erci-ingolstadt.de
Homepage: www.erci-ingolstadt.de
Facebook: ERC Ingolstadt e.V. Eishockey



Deiner Karriere als kleiner Panther steht nichts mehr im Wege. Wir freuen uns auf Dich!

Viele Grüße, Dein Laufschul-Team

Kontakt: laufschule@eishockey-erci.de

Homepage: www.erci-ingolstadt.de
Facebook: ERC Ingolstadt e.V. Eishockey

