



WINNING SKILLS FOR KIDS
TECHNIKTRAINING FÜR BAMBINI
BIS MOSKITO

INHALT

SINN & ZWECK

INFORMATIONEN FÜR DIE TRAINER

MATERIAL

STATIONEN

MOTIVATION: CAPS & PINS

AUSWERTUNG

HINWEISE ZUM TEST

SINN & ZWECK

Idealerweise werden pro Posten zwei Personen pro Station eingesetzt.

Die Kinder sollten, sofern alle LK den Parcours gleichzeitig absolvieren (Bambini, Piccolo, Moskito) gemischt werden. Der Vorteil besteht darin, dass alle Gruppen in etwa gleich schnell sind mit der Durchführung der Übungen.

Einige Übungen, wie z.B. 3 Slalom oder 5 Schnelle Hände können doppelt aufgestellt werden so dass die kleinen mit dem leichten Puck fahren können

HINWEISE ZUM TEST

MATERIAL

Material

4 Pucks mit Arretierhilfen

1 Tor

2 zusammengebundene Stöcke

20 Pylonen (gesamthaft)

Schwarze Pucks

Violette Puck

HINWEISE ZUM TEST

INFORMATIONEN FÜR TRAINER

- Sämtliche Stationen werden in Sekunden gemessen
- Für eine faire Durchführung ist der Trainer verantwortlich
- Der Test soll:
 - die Wichtigkeit der technischen Fertigkeiten unterstreichen
 - Motivieren
 - Persönliche Fortschritte messbar machen
- Im Training:
 - Stationen im Trainingsbetrieb integrieren
 - Korrekte Ausführung verlangen (Korrektur) → siehe Keypoints
 - «Übung macht den Meister»

KEYPOINTS STATIONEN

1. SMILEY «OHNE»



Grundstellung

Schulterbreit, Knie und Knöchelgelenk gebeugt, Oberkörper aufrecht

Der Kopf ist hoch und leicht geneigt. Blick zum Puck und zum Spiel

Je tiefer (bis zu 110°) desto mehr Wendigkeit und Kraft beim Abstoss

Der Stock ist (ein- und zweihändig) vor dem Körper auf dem Eis

Locker nicht verkrampfen

Hockeybogen

Tiefe Position, keine Rücklage, bogeninnerer Fuss vorne, Gewicht auf beiden Beinen

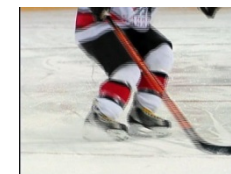
Drehung wird durch Kopf und Schulter initiiert

Folge dem Stock (je nach Situation)

Gewichtsverlagerung (Innenseite) und Beschleunigung am Ende des Bogens (Übersetzungsschritte)

KEYPOINTS STATIONEN

1. SMILEY «OHNE»



Laufen rückwärts

Tiefere Grundposition, Oberkörper aufrecht, Kopf hoch, Stock in einer Hand, Arme locker

Gewichtsverlagerung auf ein Bein und „C“-Abstoss (Spieler zeichnet mit einem Fuss ein „C“ aufs Eis während der andere Fuss stehen bleibt)

Abstoss (Fussspitze); ganze Kufen auf dem Eis, Körpergewicht auf den ganzen Flächen der Schlittschuhe, kurze Gleitphase dann Gewichtsverlagerung auf anderes Bein für den erneuten „C“-Abstoss

Wende „auf rückwärts“: in tiefer Position mit dem Körper einleiten

Stoppen

Pflug einbeinig oder mit beiden Beinen: tiefe Position (wie beim Skifahren), Knie zusammendrücken, Fussspitze zusammen, leichter Druck auf Innenkante des Schlittschuhs

Kopf, dann Hüfte und Schulter werden voraus gedreht

Tiefentlasten – tief gehen und dann Kantendruck beidbeinig quer



KEYPOINTS STATIONEN

2. SMILEY «MIT»



Scheibenführen im Stand

Puck wird mit der Stockschaufel abgedeckt: „Dächli“ (Forehand/Backhand)

Schulter/Arme und Handgelenk locker

Untere Hand „schiebt“ locker nach unten und oben

Kopf hoch (peripheres sehen und Handgefühl)

Rhythmuswechsel (lang-kurz / schnell-langsam / vor-seitlich des Körpers)

Scheibenführen vorwärts

Scheibenführen (vor allem beim Starten nur durch schieben/stossen)

Genügend weit vor dem Körper, Kopf hoch / peripheres sehen, Blick zum Spiel (geneigte Kopfstellung)

Stock einhändig/zweihändig

Tiefe Position (Beine stark gebeugt), explosives Bein strecken

Unabhängigkeit Beine / Arme



KEYPOINTS STATIONEN

3. SLALOM



Starten

V-Position, d.h. Fussspitzen nach aussen drehen

Körpergewicht leicht nach vorne fallen lassen (z.B. durch „Zehen anziehen“)

Zuerst kurze, kräftige Schritte auf den Spitzen, dann längere (wie Sprinter)

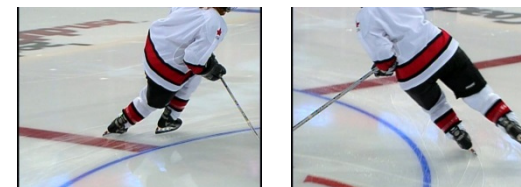
Stock einhändig; beide Arme unterstützen den Start

Siehe auch Station: Smiley «mit»



KEYPOINTS STATIONEN

4. COOL & CLEAN



Übersetzen

Mit beiden Beinen nacheinander kräftig abstossen. V.a. auch vom Innenbein

Körper, Schulter gegen Kreismitte – Stock und äussere Schulter gehen voran – je nach Orientierung

Beschleunigen: Überspringen des inneren Fusses

Oberkörper leicht nach vorne geneigt (Rücklage vermeiden)



KEYPOINTS STATIONEN

5. SCHNELLE HÄNDE



Scheibenführung – Umlaufen des Gegners

Arme vor dem Körper, locker: Freiheit in der Bewegung der Arme und Beinen

Puckberührung über die ganze Schaufel: Innenseite / Schaufelspitze

Scheibe abdecken (Dächli)

Die Scheibe weit ausgelegt (der Körper zwischen Scheibe und Gegner) – Backhand einhändig / Forehand (ein- und zweihändig)

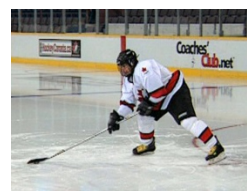
Kurze schnelle Schritte

Tiefe Körperposition



KEYPOINTS STATIONEN

6. STOP-SKORER



Handgelenkschuss

Reihenfolge: Rumpf – Arme (Schläger) – Handgelenk (Schlägerschaufel)

Scheibe von ganz hinten ziehen, Untere Hand etwas tiefer und mit kräftigerem Griff

Gewichtsverlagerung während der Zugphase: vom inneren aufs äussere Bein

Kräftige Drehbewegung (Achterbewegung) des Handgelenks

Puckrotation während der Zugphase: Puck von der hinteren Stockschaufel bis zur Mitte

Nach Puckgabe zeigt Stock zum Ziel

Zweikontaktschuss (Snapshot)

Nur kurze Rotationsauslösung anschliessend mit einem kleinen Schubs (minimale Vorlage) und einem abschliessenden kräftigen Handgelenkzwick

Beim Schlag hält man den Stock immer fest mit beiden Händen

Körperspannung bei der Schussabgabe, Stand auf dem Innenfuss



KEYPOINTS STATIONEN

7. LASERPASS



Passen: Forehand

Grundstellung: Kopf aufgerichtet, das Ziel sehen

Scheibe von hinten nach vorne lange führen

Gewicht vom hinteren (inneren) aufs vordere (äussere) Bein verlagern

Puck rotiert über die Stockschaufel

Stockschaufel folgt der Passrichtung

Passen: Backhand

Die untere Hand hält den Stock etwas tiefer

Gewicht vom hinteren (äusseren) auf das vordere (innere) Bein verlagern

Arme vor Körper, mit der gleichzeitigen Schulterrotation folgen sie der Passrichtung

Blick zum Ziel (vor Puckabgabe / mit Puckabgabe)



KEYPOINTS STATIONEN

7. LASERPASS



Passannahme

Stock auf Eis; anzeigen wo Pass hinkommen sollte

Stockschaufel rechtwinklig zur Passlinie ausrichten

Puck entgegen gehen und Puck bei Erhalt abbremesen „ansaugen/abfedern“

Mit Stockschaufel leicht abdecken, damit Puck nicht darüber springt

Puck „sanft“ behandel

Lockere Handgelenke

MOTIVATION CAPS & PINS



pin gold



pin silber



pin bronze



VIEL ERFOLG



KONTAKT

Swiss Ice Hockey Federation
Daniele Celio
Instructor Coach / Fachleiter J+S Kindersport

T. +41 44 306 50 50
M. +41 76 370 50 95
daniele.celio@sihf.ch