

DYNAMISCH UND AGIL SCHLITTSCHUHLAUFEN

Schlittschuhlaufen macht das Eishockey zur schnellsten Teamsportart der Welt. Fortbewegen auf dem Eis reicht allerdings nicht. Anhand der sich ständig ändernden Spielsituationen müssen Eishockeyspielerinnen und -spieler agieren oder reagieren. Sie sind mit tiefem Körperschwerpunkt auf engstem Raum flink und beweglich, lösen sich mit Tempowechsel und Täuschungen von den Gegenspielerinnen und -spielern, womit sie diese unter Druck setzen.

KAWASAKI-BALL

Ziel

Die Spieler/innen laufen in einer tiefen Hockeyposition mit aufrechtem Oberkörper stabil Schlittschuh. Sie sehen jederzeit ihre Mit- und Gegenspieler/innen.

Teachingpoints

- Tiefe Hockeyposition halten; Knie und Fussgelenke beugen
- Head up, Blick nach vorne richten
- Metapher: Auf dem Pferd sitzen

Erklärung



Alle Spieler/innen versuchen, mit ihrer Pylone den Ball an die gegnerische Bande zu spielen. Sie dürfen den Ball nur beidhändig mit der Pylone (immer Eiskontakt) bewegen oder passen.

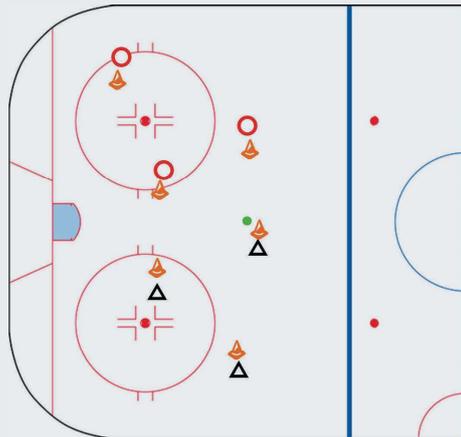


- Grössere Pylonen nehmen
- Pylone einhändig halten



- Nur mit Halbmonden Schlittschuhlaufen
- Nur mit Vollmonden Schlittschuhlaufen

Skizze



Entwicklungsfragen

- Hast du deine Mit- und Gegenspieler/innen immer im Blick?
- Läufst du tief in den Knien Schlittschuh?

Videos



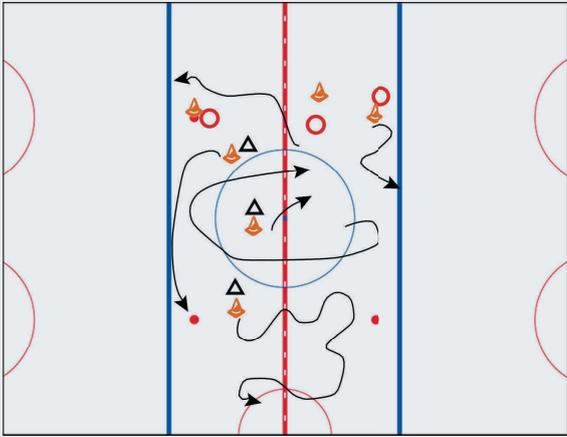
Trainingsform

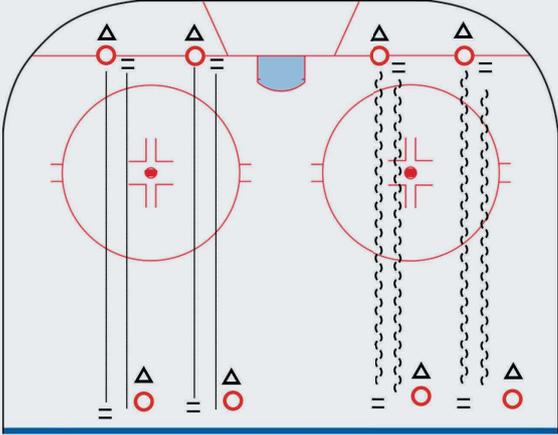


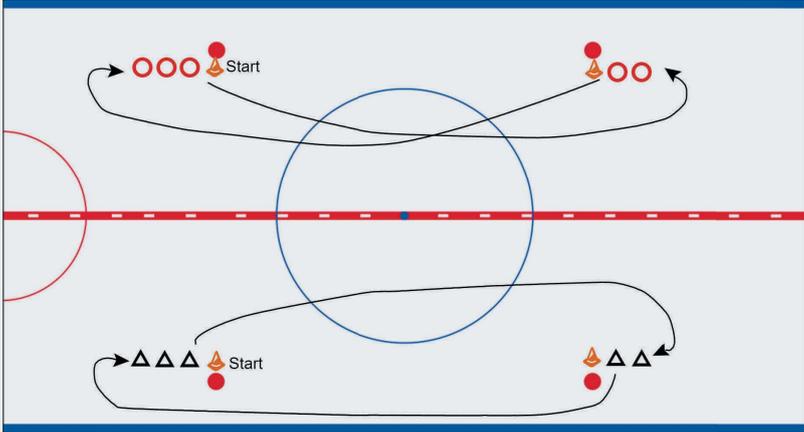
Hockeyposition

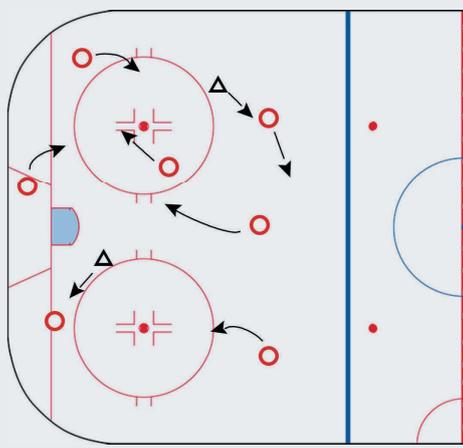


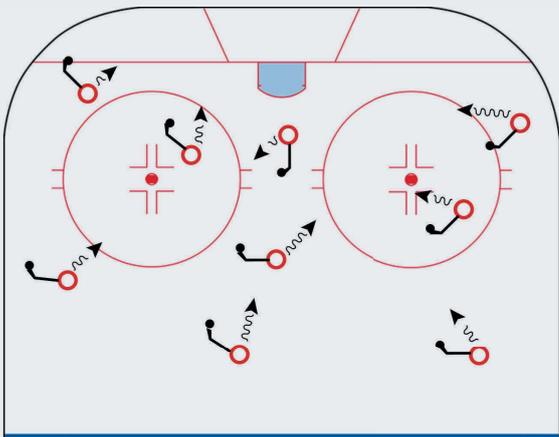
Skatingbewegung

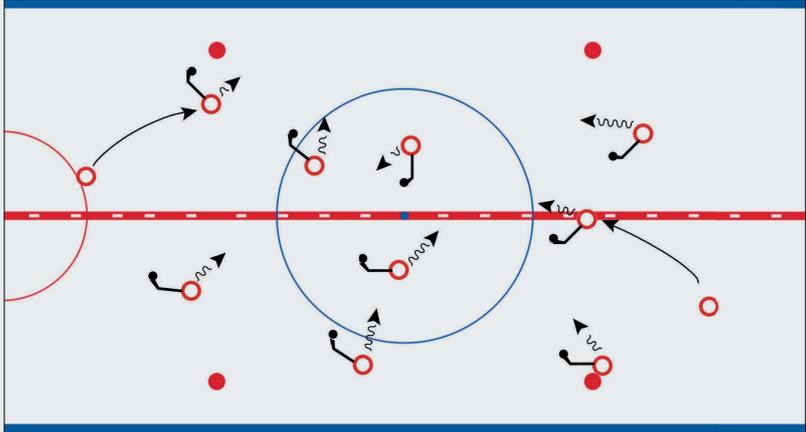
KAWASAKI-HOCKEYBOGEN	
Ziel	Die Spieler/innen kennen die Bewegungsmerkmale (Keypoints) vom Hockeybogen und können diese in verschiedenen Varianten anwenden.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Knie und Fussgelenke beugen Innenfuss nach vorne schieben und eine Lücke von ca. einer Schlittschuhlänge zum hinteren Fuss lassen Mit dem ganzen Körper dem Richtungswechsel folgen
Erklärung	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Alle Spieler/innen skaten mit den Händen auf der Pylone und fahren enge ein- oder zweibeinige Kurven/Hockeybogen. In einem nächsten Schritt wird die Pylone mittels Hockeybogen umgefahren.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> Um die stehende Pylone einen Hockeybogen fahren Mit dem Knie die stehende Pylone umfahren </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> Hockeybogen rückwärts Während des Hockeybogens die Pylone durch die eigenen Beine schieben </div>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Ist es dir gelungen, den Hockeybogen tief in den Knien zu fahren? Wie ist es dir gelungen, enge Kurven zu fahren? Wohin hast du während des Hockeybogenfahrens geschaut?
Videos	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Trainingsform</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Hockeyposition</p> </div> </div>

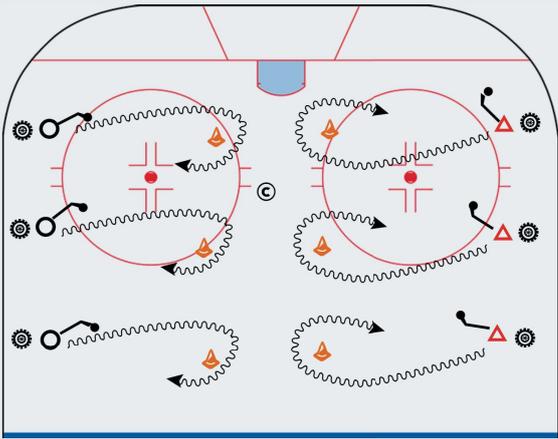
VOLLMOND-SKATING: TECHNIK ERARBEITEN	
Ziel	Alle Spieler/innen können die Schlittschuhe in verschiedenen Vollmondvariationen steuern und setzen die Innen- und Aussenkante beim Vollmondfahren vorwärts und rückwärts bewusst ein.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Schlittschuhe bleiben auf dem Eis Kleiner Fuss- und Kniewinkel Schlittschuhe gut schliessen, Skates berühren sich leicht Innen- und Aussenkante belasten Balance über den Skates, seitliche Balance
Erklärung	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Die Spieler/innen stellen sich auf der Grundlinie in der Hockeyposition zu zweit zusammen auf. Der/ die Hintere schiebt die/den Vordere/n bis zur blauen Linie. Diese/r führt Vollmonde aus. Danach wechseln sie und fahren mit derselben Aufgabe zurück zur Grundlinie. Als Nächstes reihen die Spieler/innen in der gleichen Übungsanlage grosse und kleine Vollmonde aneinander.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> Nur auf der Innenkante Ohne Anschieber/in </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> Mit Tempovariationen Tiefere Hockeyposition Im Rückwärtsfahren den/die Spieler/in ziehen Vorwärts und rückwärts im Wechsel; Skates immer auf dem Eis </div>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Konntest du die Innen- und Aussenkante der Skates fühlen? Konntest du das Tempo variieren? Wie hast du den Druck in Bezug auf das Tempo erlebt? Konntest du spielerisch die Vollmonde einsetzen?
Videos	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Trainingsform</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Vollmond Skating</p> </div> </div>

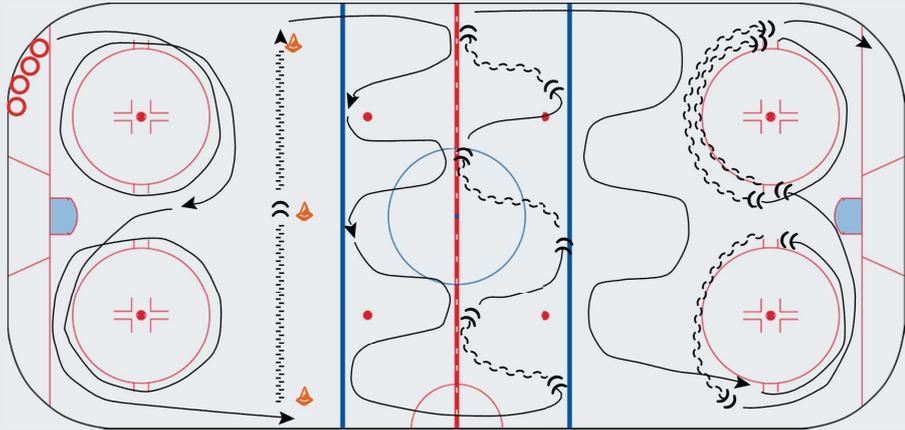
VOLLMOND-SKATING: STAFETTE MIT VERSCHIEDENEN AUFGABEN	
Ziel	Alle Spieler/innen führen die Vollmonde unter Druck korrekt aus, können mit ihnen Geschwindigkeit aufbauen und steuern die Schlittschuhe aktiv.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Schlittschuhe bleiben immer auf dem Eis • Schnelle Bewegungen • Beschleunigen • Kraftvolles Abstoßen bei den Starts mit Vollmonden
Erklärung	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Auf deinen Pfiff hin startet pro Gruppe je ein/e Spieler/in. Auf der gegenüberliegenden Seite geschieht die Übergabe mit Abklatschen. Welches Team steht zuerst wieder in der Ursprungsformation da?</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> • Kürzere Wege • Zwei zusammen: Der/die Hintere schiebt, der/die Vordere macht Vollmonde • Start normal und dann sofort Vollmonde fahren </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> • Weitere Wege mit Hindernissen dazwischen • Zusatzaufgaben wie z. B. jonglieren • Beim Rückwärtsfahren Kurve auch im Vollmond fahren </div>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Wie ist es dir gelungen, Tempo aufzubauen? • Wie war der Start mit Vollmonden? Kannst du beschleunigen? • Worauf musst du achten, wenn du die Vollmonde unter Druck anwenden musst?
Videos	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Trainingsform</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Vollmond Skating</p> </div> </div>

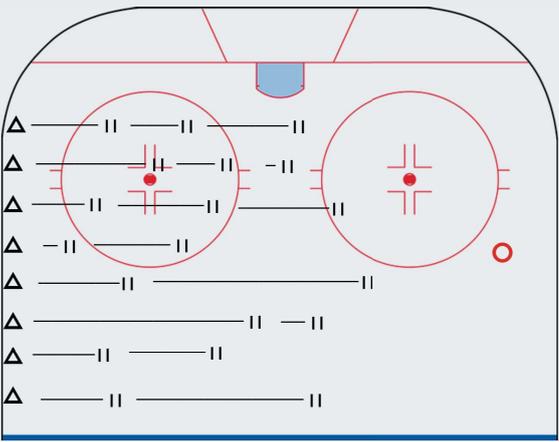
VOLLMOND-SKATING: FANGIS	
Ziel	Die Spieler/innen laufen spielerisch mit Vollmonden vorwärts und rückwärts Schlittschuh.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Hockeyposition halten Innen- und Aussenkante einsetzen Unterschiedlich täuschen, ausweichen Tempo wechseln
Erklärung	<p>  Ein Fangis in einem Drittel mit einem oder mehreren markierten Fänger/innen. Alle bewegen sich nur im Vollmond Wer gefangen wird, bleibt stehen. Freie Spieler/innen können ihn/sie mit Vollmondfahren befreien. </p> <p>  <ul style="list-style-type: none"> Mit Softball spielen (Getroffene sind gefangen) Rasch die Fänger/innen wechseln Feld verkleinern </p> <p>  <ul style="list-style-type: none"> Mehrere Fänger/innen bestimmen Feld vergrössern Als Gejagte rückwärtsfahren </p>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Kannst du deine Füße bewusst steuern? Läufst du bei Vollmond auf der Aussenkante? Wie gelingt dir die Drehung von vorwärts auf rückwärts und umgekehrt?
Videos	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Trainingsform</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Vollmond Skating</p> </div> </div>

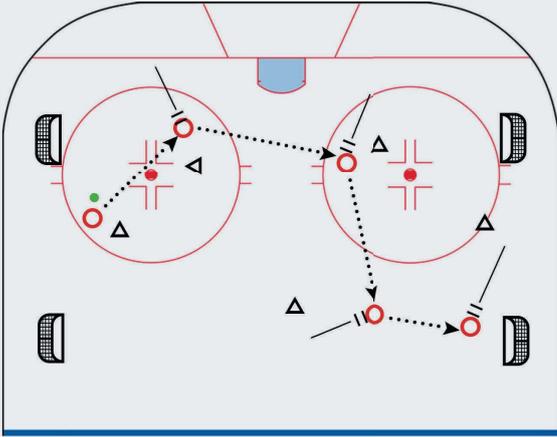
SKATING: PUCK-BALANCE SELECTION	
Ziel	Die Spieler/innen balancieren den Puck auf dem Stock und führen gleichzeitig alle spielrelevanten Skating-Aufgaben aus.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Tiefe Hockeyposition mit freien Schultern halten Puck und Umgebung im Auge haben und geradeaus schauen Mobilität in den Hüften und den Beinen
Erklärung	<p>  Die Spieler/innen laufen im Drittel auf Pfiff schnell und langsam, während du Zahlen rufst, und erledigen die Aufgaben laufend. 1 = Hockeybogen, 2 = auf die Knie und wieder aufstehen, 3 = aufspringen und weiterlaufen, 4 = Nummelin, 5 = 360°-Drehung </p> <p>  <ul style="list-style-type: none"> Die Nummern der Reihe nach aufsagen Stock klein machen (Schaft beim Stockblatt halten) Ring an das Stockblatt hängen (anstatt Puck balancieren) </p> <p>  <ul style="list-style-type: none"> Die Zahlen mit den Fingern zeigen Auf Pfiff Tempo variieren Spieler bestimmen die Übungen 1 bis 5 selbst </p>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Wie haltet ihr den Puck bei allen Manövern auf dem Stock? Wie ist es euch gelungen, die Skatingskills technisch sauber auszuführen?
Videos	<div style="display: flex; align-items: center;">  Trainingsform </div>

PUCK-FANGIS (ALLE GEGEN ALLE)	
Ziel	Die Spieler/innen können den Puck auf dem Stock balancieren und gleichzeitig den/die Gegenspieler/in unter Druck setzen oder sich vom Druck des Gegners / der Gegnerin lösen.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Den/die Gegner/in mit Tempo- und Richtungswechsel abschütteln oder unter Druck setzen Unterkörper ist sehr agil, Oberkörper bleibt ruhig
Erklärung	<p>  </p> <p>Alle gegen alle im Mitteldrittel. Alle Spieler/innen haben einen Puck auf dem Stock. Sie versuchen, ihren Puck zu schützen und weitere Pucks mit der Hand vom gegnerischen Stock zu stehlen und auf den eigenen dazuzulegen. Die Pucks dürfen nur mit der Hand gefangen werden. Hat jemand keinen Puck mehr, versucht er/sie, wieder einen neuen zu fangen/stehlen. Der/die Sieger/in ist der-/diejenige mit den meisten Pucks.</p> <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> Den Stock kleiner machen und ihn bei der Schaufel am Schaft halten Bereitstellung von zusätzlichen Pucks für die Spieler/innen, die keinen Puck fangen/stehlen Vergrößerung des Spielfelds <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> Verkleinerung des Spielfelds Pucks dürfen nur gefangen/gestohlen werden, wenn sie herunterfallen (abdrängen, ohne den/die Gegner/in zu berühren)
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Wie ist es dir gelungen, den Puck stets zu schützen? Wie ist es dir gelungen, weitere Pucks zu stehlen? Wie konntest du noch agil und dynamisch sein, trotz dem Druck aller Gegner?
Videos	 <p>Trainingsform</p>

PUCK-BALANCE: AKTION – REAKTION	
Ziel	Die Spieler/innen reagieren schnellstmöglich auf deine Zeichen, balancieren den Puck auf dem Stock und führen die gestellte Aufgabe aus.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Schnellstmögliche Ausführung Tiefe Hockeyposition mit freien Schultern halten Puck und Umgebung im Auge behalten und geradeaus schauen Mobilität in den Hüften und Beinen
Erklärung	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Der Start erfolgt auf dein Zeichen. Die Spieler/innen laufen mit dem balancierten Puck in deine Richtung. Du gibst Anweisungen für zusätzliche Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> Schneller Hockeybogen zur Wende Schneller Stopp und Richtungswechsel Vorwärts zu dir hin, auf Signal sofort wenden und rückwärts zurückfahren Doppelpfiff: Die Spieler/innen laufen ein zweites Mal auf dich zu </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> Längere Pausen und mehrmals dieselbe Aufgabe Kleiner Stock zur Balance des Pucks Mit Pylonen als Markierung arbeiten </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> Kürzere Pausen und längere Laufwege Grössere Aufgabenvariation Vorwärts- und Rückwärtsläufe </div>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Wie ist es euch gelungen, die gestellten Aufgaben schnellstmöglich auszuführen? Welche Aufgabenstellungen haben euch überfordert? Konntet ihr den Blickkontakt zum Coach immer halten und den Puck trotzdem gut kontrollieren?
Videos	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Trainingsform</p> </div>

BIG-SKATE-PARCOURS	
Ziel	Die Spieler/innen wenden verschiedene Skating-Elemente im Vorwärts- und Rückwärtsfahren und das Element Drehen und Wenden wie vorgegeben an.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Hockeyposition Einsatz der Innen- und Aussenkante Die Qualität der Ausführung zählt und nicht die Geschwindigkeit Hüfte öffnen bei Drehungen und Wendungen
Erklärung	<p>  Die Gruppen starten einzeln mit genügend Abstand zur nächsten Gruppe. Sie übersetzen auf dem Kreis links und rechts, dann lateral rechts vornüber und stoppen. Weiter gehts links vornüber. In der Mittelzone ziehen sie tiefe Hockeybogen mit Schwung zwischen der blauen und roten Linie. Dann wenden sie vorwärts-rückwärts und rückwärts-vorwärts, gefolgt vom Nummelin und am Schluss übersetzen sie mit fließender Wende in beide Richtungen. </p> <p>  <ul style="list-style-type: none"> Klare Vorgaben mit Pylone oder Pneu setzen Übung nur in einer Spielhälfte oder Eis querteilen Einzelstart mit klaren Korrekturen </p> <p>  <ul style="list-style-type: none"> Tempo variieren Parcours verlängern mit zwei und mehr Runden </p>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Welcher Skill war für dich der schwierigste und welcher der leichteste? Ab wo hat die Qualität deiner Ausführungen abgenommen?
Videos	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Trainingsform</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Übersetzen</p> </div> </div>

ZEITUNGSLESEN START-STOPP	
Ziel	Die Spieler/innen können situationsangepasst und schnell starten und stoppen.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Explosiver Start Schnell und dynamisch bremsen Körperspannung in der Stillstandposition Tiefe Skatingposition beim Starten und Stoppen sowie in der Stillstandposition
Erklärung	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Das Spiel startet, indem der/die Zeitungsleser/in den anderen den Rücken zudreht. Die anderen Spieler/innen versuchen währenddessen, sich Schritt für Schritt an den/die Leser/in heranzuschleichen. Dreht sich diese/r um, müssen alle anderen Spieler/innen sofort bremsen und dürfen sich nicht weiterbewegen. Wer sich dennoch bewegt, muss zurück an den Ausgangspunkt. Der Spieler oder die Spielerin, welche/r als Erste/r den/die Zeitungsleser/in berührt, gewinnt und ist der/die neue Zeitungsleser/in.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> Kürzere Strecke zwischen Zeitungsleser/in und Spieler/innen Grosszügig sein mit der Stillstandposition </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> Bremsvarianten vorgeben Startvarianten vorgeben Das Spiel in der Rückwärtsvariante versuchen (wer zuerst die Bande berührt) </div>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Wie ist es dir gelungen, möglichst schnell zu bremsen? Wie ist es dir gelungen, optimal in der Stillstandposition zu verharren?
Videos	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Trainingsform</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Bremsen</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Starten</p> </div> </div>

STOPP-START-BALLSPIEL	
Ziel	Die Spieler/innen bremsen und beschleunigen im Spiel situationsangepasst. Sie bremsen kraftvoll, sodass sie schnell zum Stillstand kommen.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Effizient bremsen aus der Hockeyposition durch rasches Querstellen beider Schlittschuhe, und Druck nach unten • Nach dem Bremsen in der Hockeyposition bleiben • Beschleunigen mit drei ersten schnellen Schritten
Erklärung	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>Zwei Teams spielen auf vier Tore. Rot versucht, den Ball auf die gegenüberliegende Seite ins Tor zu passen. Bekommt ein/e Spieler/in den Ball, muss er/sie sofort stehen bleiben. Die anderen Spieler/innen des Teams versuchen, sich in eine gute Position zu bringen. Der Ball darf nur in der Luft vom gegnerischen Team getrennt/abgefangen werden. Fällt der Ball auf das Eis, wechselt er die Mannschaft.</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> • Nur auf zwei Tore spielen • Distanz der Tore verkürzen • Einen grösseren Ball benutzen </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> • Vier Tore, die Positionierung im Raum verändern • Einen weiteren, kleineren Ball ins Spiel bringen • Körperkontakt erlauben; Rugbystil </div> </div>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Wie ist es dir gelungen, beim Bremsen möglichst schnell zum Stillstand zu kommen? • Wie konntest du dich nach dem Passen wieder schnell ins Spiel einschalten?
Videos	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Trainingsform</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Bremsen</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Starten</p> </div> </div>