



Tiefe Hockeyposition und komplette Beinstreckung

Erscheinungsform: Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen

SCHLÜSSELELEMENT / AKZENT

Eislaufen

ZIELGRUPPE & PHASE

U9 (Phase F2)

Pädagogischer Rahmen & Zielsetzung

Zielbeschreibung

Die Kinder führen die Skatingbewegung in einer tiefen Hockeyposition aus und erreichen dabei eine vollständige Beinstreckung.

Teachingpoints

- Beinstreckung aus der Grundposition heraus
- Stabile Hockeyposition mit Blick nach vorne
- Flügelschlag des Kolibris
- Runde Bewegungen ausführen
- Von den ersten schnellen Schritten zum Gleiten

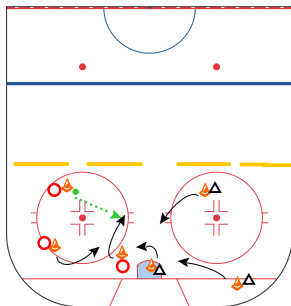
Entwicklungsfragen

- Wer kann seine Beine so lang wie möglich machen?
- Wie bekommst du am meisten Kraft auf das Eis?
- Warum ist eine tiefe Hockeyposition bei der Beinstreckung von Vorteil?

EINSTIEG (8 MIN.)

Kawasaki Ball

Einstiegsform



Basisform

Die Kinder versuchen, mit der Pylone den Ball auf die gegnerische Seite an die Bande zu bringen. Der Ball darf nur mit der Pylone transportiert oder gepasst werden, beide Hände bleiben immer an der Pylone. Vorgabe: Beinstreckung in der tiefen Position. Bei Regelverstoss wird das Tor annulliert.

Erleichtern

Grössere Pylone verwenden.

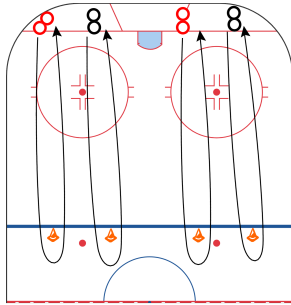
Erschweren

Kleinere Pylone verwenden, um noch tiefer in die Position zu kommen.

ABSCHLUSS (8 MIN.)

Bagger schieb

Abschlussspiel



Basisform

Stafette «Bagger schieb!»: Zwei Kinder bilden ein Paar. Ein Kind schiebt als Bagger und hält das andere Kind auf Hüfthöhe fest, damit dieses in eine tiefere Position gelangt. Der Bagger schiebt den Sand bis zur Pylone und wieder zurück. Die Trainerinnen und Trainer achten auf die vollständige Beinstreckung, ansonsten erfolgt eine Disqualifikation. Jedes Paar absolviert zwei Durchgänge.

Erleichtern

Das Kind wird gezogen statt geschoben.

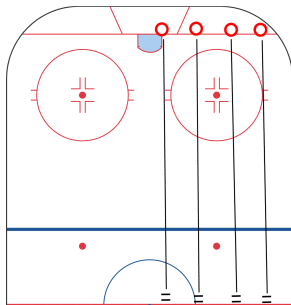
Erschweren

Der Abstoss erfolgt nur mit einem Bein.

HAUPTTEIL (4 POSTEN, 40 MIN.)

Beinstreckungs-Drill

Posten 1



Basisform

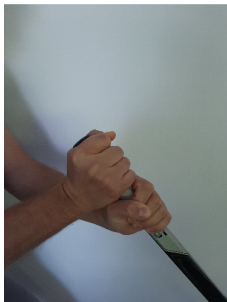
Die Kinder starten von der Grundlinie. Mit der Stockhaltung gemäss den Fotos gelangen sie in eine tiefere Position. Sie stossen einbeinig ab und führen über die vorgegebene Strecke eine vollständige Beinstreckung aus.

Erleichtern

Abstoss im Wechsel (links, rechts); «normale» Stockhaltung.

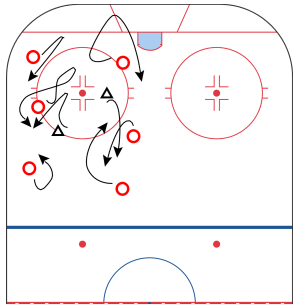
Erschweren

Mit beidbeinigen Gleitphasen zwischen den Schritten.



«Alter Mann»-Fangis

Posten 2



Basisform

Fangende und gejagte Kinder halten je eine Hand auf dem Knie. Das entgegengesetzte Bein muss die vollständige Beinstreckung durchführen, das heisst, Abstoss und Streckung erfolgen nur mit einem Bein. Nach zwei bis drei Sequenzen wird gewechselt.

Erleichtern

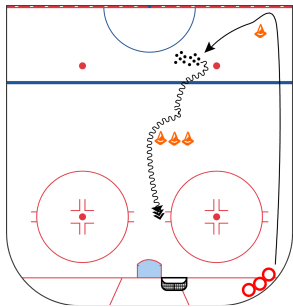
Weniger Fangende einsetzen; Abstoss mit beiden Beinen im Wechsel.

Erschweren

Die Hände umschliessen ein Knie unterhalb der Kniekehle. Zusätzlich rückwärts ausführen.

Beinstreckungs-Drill mit Abschluss

Posten 3



Basisform

Die Kinder starten aus der Ecke, halten den Stock seitlich und führen die Abstossbewegung mit vollständiger Beinstreckung aus. Sie fahren um die Pylone, nehmen den Puck mit, setzen eine Finte und schliessen ab.

Erleichtern

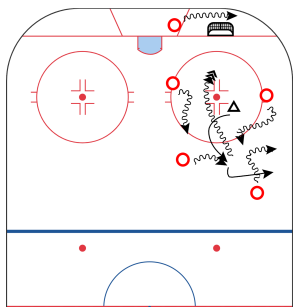
Kürzere Strecke.

Erschweren

Mit Slalom und einbeinigem Abstoss.

Der verletzte Stier

Posten 4



Basisform

Alle Kinder ausser dem fangenden Kind besitzen einen Puck. Das fangende Kind versucht, einem anderen Kind (Stier) den Puck abzunehmen und ihn ins Tor zu schiessen. Alle Kinder stossen mit einem Bein ab und führen dabei eine vollständige Streckung aus; die Trainerinnen und Trainer überwachen dies und weisen bei Bedarf darauf hin. Der Stier muss den Puck schützen; gelingt ihm das nicht, wird er ebenfalls zum fangenden Kind.

Erleichtern

Zwei Pucks pro Stier erlauben, sodass ein Verlust weniger schnell zum Rollenwechsel führt.

Erschweren

Zwei fangende Kinder gleichzeitig einsetzen, sodass der Druck auf die Stiere steigt.

Bei dieser Trainingsplanung handelt es sich um einen Entwurf. Wir sind dankbar für Rückmeldungen zu Inhalt, Umsetzbarkeit und Layout. Meldet euch direkt bei Emanuel Frei: emanuel.frei@sihf.ch