

SCHLÜSSELEMENT / AKZENT
Schlittschuhe steuern
ZIELGRUPPE & PHASE
U9
Pädagogischer Rahmen & Zielsetzung
Zielbeschreibung

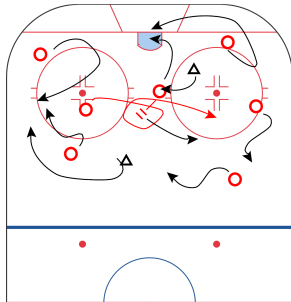
Die Kinder führen die Skatingbewegung rund aus und führen dabei das Spielbein jeweils wieder zum Standbein zurück.

Teachingpoints

- Hockeyposition
- Einsatz von Druck auf die Innenkante
- Hüfte öffnen

Entwicklungsfragen

- Wie ist es dir gelungen, deine Schlittschuhkufen geschickt einzusetzen?

EINSTIEG (8 MIN.)
Fangis
Einstiegsform

Basisform

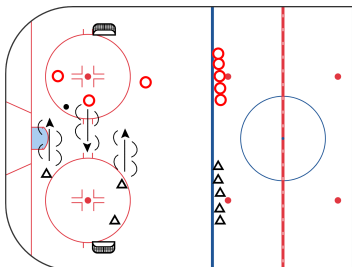
Ein Fangis-Spiel: Gefangene Kinder bleiben stehen. Sie können befreit werden, indem ein anderes gejagtes Kind sie mit «Halbmonden» (einer spezifischen Schlittschuhlaufbewegung) umkreist. Während des Befreiens darf das befreiende Kind selbst nicht vom Fänger gefangen werden.

Erleichtern

Die Kinder stossen sich beim Befreien nur mit einem Bein ab.

Erschweren

Die Kinder führen die Halbmonde abwechselnd mit beiden Schlittschuhen aus.

ABSCHLUSS (8 MIN.)
3 gegen 3 quer
Abschlussspiel

Basisform

Spiel 3 gegen 3, quer über das Feld, mit Schlittschuhlaufen mittels «Halbmonden».

Erleichtern

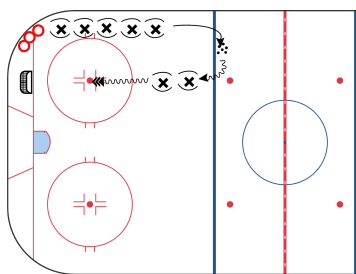
Die Kinder stossen sich mit nur einem Bein ab.

Erschweren

Die Kinder wechseln die Halbmonde abwechselnd mit beiden Schlittschuhen.

Drill: Zitrone

Posten 1



Basisform

Die Kinder fahren eine «Zitrone» (ovale Lauform) bei den Reifen, nehmen dabei den Puck mit, fahren nochmals zwei Zitronen und schliessen mit einem Abschluss ab.

Erleichtern

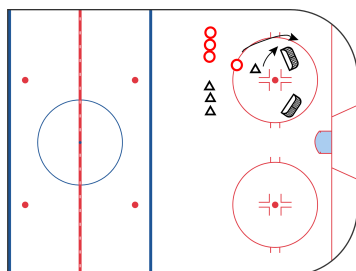
Die Kinder stossen sich nur mit einem Bein ab und führen dieses jeweils wieder zurück.

Erschweren

Die Kinder führen den Abstoss rückwärts aus.

Fangis im kleinen Raum (1 gegen 1)

Posten 2



Basisform

Fangis im kleinen Raum, 1 gegen 1, mit Schlittschuhlaufen mittels «Halbmonden».

Erleichtern

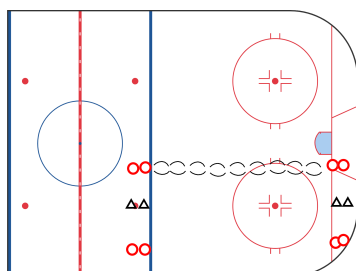
Die Kinder stossen sich mit einem Bein ab.

Erschweren

Die Kinder wechseln die Halbmonde abwechselnd mit beiden Schlittschuhen.

Stafette

Posten 3



Basisform

Stafette mit Schlittschuhlaufen mittels «Halbmonden».

Erleichtern

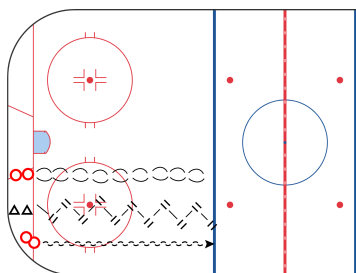
Die Kinder stossen sich mit einem Bein ab.

Erschweren

Die Kinder wechseln die Halbmonde abwechselnd mit beiden Schlittschuhen.

Skating-Drills

Posten 4



Basisform

Die Trainerin oder der Trainer zeigt die Übung vor. Die Kinder führen anschliessend verschiedene Skating-Drills zum Thema Abstoss und runde Skatingbewegung durch.

Erleichtern

Die Kinder üben vom Einfachen zum Schwierigen.

Erschweren

Die Kinder führen den Abstoss und die runde Skatingbewegung rückwärts aus.

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