

Starten und Stoppen

Erscheinungsform: Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen

SCHLÜSSELELEMENT / AKZENT

Starten/Stoppen

ZIELGRUPPE & PHASE

U9 (Phase F2/F3)

Pädagogischer Rahmen & Zielsetzung

Zielbeschreibung

Die Kinder können beidseitig bremsen und danach schnell wieder beschleunigen.

Teachingpoints

- Stoppen: stabile, breite Position einnehmen – je schneller das Tempo, desto breiter die Beinstellung
- Stoppen: Hüfte eindrehen, dann die Schlittschuhe parallel aufs Eis setzen, Oberkörper rotiert mit
- Stoppen: Vorderbein bremst mit der Innenkante, das hintere Bein wird unter den Körper gebracht und bremst mit der Aussenkante
- Stoppen: das hintere Bein aktiv einsetzen und nicht hängen lassen, damit jederzeit ein schneller Richtungswechsel möglich ist
- Stoppen: Beine leicht versetzt und etwa hüftbreit auseinander, Hauptanteil des Bremsens übernimmt das Vorderbein, Gewicht auf der ganzen Kufe verteilt (eher mittig-vorne)
- Starten: schnelle, kurze, explosive Schritte (die ersten Schritte fast springend), kurze Bodenkontaktzeit bei den ersten drei bis vier Schritten, danach Übergang in die Gleitphase

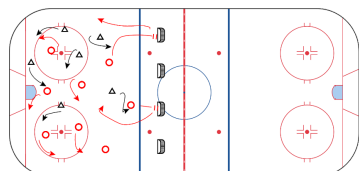
Entwicklungsfragen

- Wie schaffst du es, abrupt abzubremsen?
- Wo befindet sich dein Stock beim Bremsen?
- Hältst du den Stock mit einer oder mit zwei Händen?
- Wie ist deine Körperhaltung beim Bremsen?
- Was ist wichtig, damit du nach dem Bremsen schnell wieder beschleunigen kannst?

EINSTIEG (8 MIN.)

Fangis: Autowerkstatt

Einstiegsform



Basisform

Alle Kinder sind Autos. Die Tore sind die Autowerkstätten. Die Mechanikerinnen und Mechaniker (Fänger) schauen, welche Autos kaputt sind, und bringen sie in die Werkstatt. Wird ein Kind gefangen, fährt es zur Garage und bremst vor der Garage mit beiden Beinen. Anschliessend darf es wieder mitspielen.

Erleichtern

Jedes Kind wählt selbst, auf welche Art es am besten bei der Werkstatt bremsen kann.

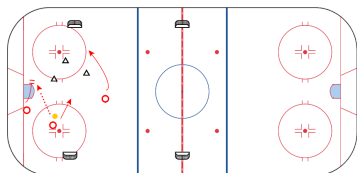
Erschweren

Die Kinder bremsen bei der Werkstatt einbeinig.

ABSCHLUSS (8 MIN.)

Frozen Handball

Abschlussspiel



Basisform

Es werden zwei Teams gebildet. Mit dem Ball versucht jedes Team, Tore zu erzielen. Mit dem Ball in den Händen darf man nicht fahren. Erhält ein Kind einen Pass von einem anderen Kind seines Teams, muss es sofort bremsen. Erst danach darf es den Ball weiterspielen.

Erleichtern

Immer zwei bis drei Kinder teilen sich einen Ball. Ohne Ball darf sich das Kind frei bewegen. Bekommt es den Ball, bremst es sofort ab und sucht sich eine Passoption, bevor es weiterfährt.

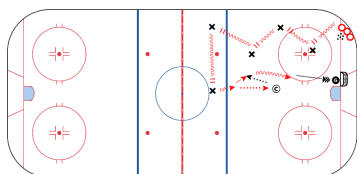
Erschweren

Die Kinder dürfen den Ball nach der Annahme nur noch mit einer Hand weiterspielen, was die Körperkontrolle beim Bremsen zusätzlich fordert.

HAUPTTEIL (4 POSTEN, 40 MIN.)

Zicke Zacke Hühnerkacke

Posten 1



Basisform

Das Kind startet mit Puck aus der Ecke (Puckführung), bremst im Zickzack, spielt einen Doppelpass mit der Trainerin oder dem Trainer und schliesst anschliessend ab.

Erleichtern

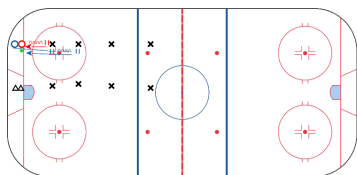
Die Kinder laufen den Parcours im Zickzack ohne Puck und bremsen bei jeder Pylone. Ohne Goalie beginnt der Parcours nach dem Abschluss wieder von vorne. Mit Goalie werden zusätzlich Pucks deponiert, die für den Abschluss genutzt werden können.

Erschweren

Die Kinder bremsen abwechselnd auf beide Seiten ab.

Stafette

Posten 2



Basisform

Pro Team werden drei bis vier Pylonen mit kurzen Abständen aufgestellt. Jedes Team erhält drei bis vier Pucks oder Tennisbälle. Auf ein Signal starten die ersten Kinder jeder Gruppe, bremsen vor der ersten Pylone, legen den Puck oder Ball dort ab, fahren zurück zur Gruppe und klatschen das zweite Kind ab. Anschliessend startet das nächste Kind zur zweiten Pylone, und so weiter.

Erleichtern

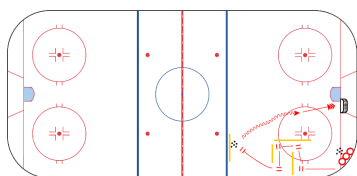
Gleich wie die Basisform, jedoch bremsen die Kinder im Pflug ab.

Erschweren

Jede Gruppe hat nur einen Puck oder Ball. Das erste Kind jeder Gruppe startet zur Pylone, legt den Gegenstand ab und fährt zurück zur Gruppe. Nach dem Abklatschen startet das zweite Kind, brems bei Pylone eins, fährt weiter zu Pylone zwei, brems dort ab, legt den Puck oder Ball ab und fährt zurück zur Gruppe. Das Spiel wird nach diesem Muster fortgesetzt.

Bremsen im Toblerone-Labyrinth

Posten 3



Basisform

Das Kind fährt im 90°-Winkel auf die Toblerone zu und bremst bei der Toblerone, wobei der Blick in Laufrichtung gerichtet bleibt. Anschliessend holt es einen Puck auf der blauen Linie und schliesst mit einem Torschuss ab.

Erleichtern

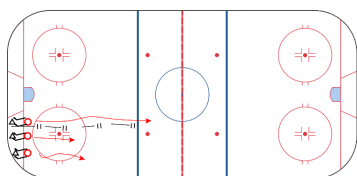
Der Abstand zwischen den Tobleronen wird vergrössert.

Erschweren

Das Kind versucht, bei der Toblerone einbeinig zu bremsen.

Pferd und Kutsche

Posten 4



Basisform

Zu zweit: Beide Kinder halten gemeinsam ihre Stöcke, alternativ kann auch ein Reifen verwendet werden. Ein Kind zieht (Pferd), das zweite Kind (Kutsche) bremst dabei immer wieder seitwärts beidbeinig ab.

Erleichtern

Das gezogene Kind bremst im Pflug ab.

Erschweren

Das gezogene Kind versucht, seitwärts einbeinig zu bremsen.

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