

Rückwärts kraftvoll übersetzen

Erscheinungsform: Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen

SCHLÜSSELELEMENT / AKZENT

**Rückwärts drei kraftvolle
Übersetzungsschritte**

ZIELGRUPPE & PHASE

U12 (Phase F2/F3)

Pädagogischer Rahmen & Zielsetzung

Zielbeschreibung

Die Kinder übersetzen rückwärts und legen dabei an Tempo zu.

Teachingpoints

- Tiefe Hockeyposition mit Schwerpunkt in der Mitte der Kufe
- Äusseres Bein übersteigt das innere Bein
- Das innere Bein möglichst weit im Kurveninneren aufsetzen

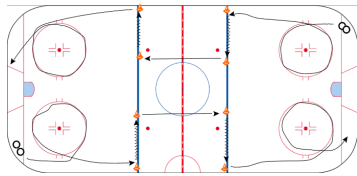
Entwicklungsfragen

- Wie gelingt es dir, möglichst kraftvoll mit dem äusseren Bein über das innere Bein zu steigen?
- Wie gelingt es dir, beim Übersetzen rückwärts Tempo aufzubauen?

EINSTIEG (8 MIN.)

Übersetzen

Einstiegsform



Basisform

Die Kinder teilen sich auf zwei Ecken auf. Bei den vier Bullykreisen übersetzen sie rückwärts, auf der blauen Linie bewegen sie sich seitwärts und übersetzen dabei ebenfalls.

Erleichtern

Um die Kreise im Halbmond fahren.

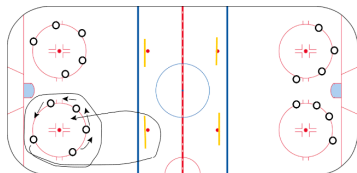
Erschweren

Um die Kreise ohne Unterbruch immer übersetzen. Dabei bleibt das äussere Bein immer auf dem Eis, und die Kinder stossen sich nur mit dem inneren Bein ab.

ABSCHLUSS (8 MIN.)

Übersetzen mit Race

Abschlussspiel



Basisform

Die Kinder werden auf die Kreise aufgeteilt und übersetzen dort in die vorgegebene Richtung. Beim Pfiff der Trainerin oder des Trainers laufen sie schnell um die Toblerone. Das Kind, das zuerst wieder den Kreis erreicht, gewinnt.

Erleichtern

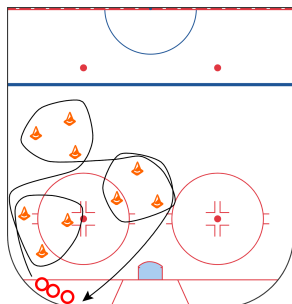
Um die Kreise im Halbmond fahren.

Erschweren

Beide Schlittschuhe bleiben auf dem Eis, das äussere Bein bleibt dabei immer auf dem Eis.

Lollypop Looping

Posten 1



Basisform

Die Kinder laufen um drei Pylonen herum und versuchen, bei jedem Schritt zu übersetzen.

Erleichtern

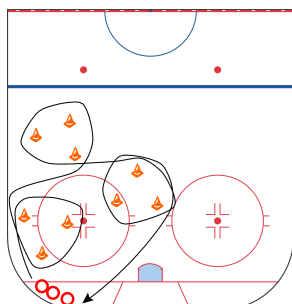
Grössere Kreise verwenden.

Erschweren

Um die Kreise bleibt das äussere Bein immer auf dem Eis, beide Schlittschuhe bleiben durchgehend auf dem Eis.

Lumpenlegen

Posten 2



Basisform

Fünf Kinder bilden einen Kreis. Ein Kind läuft aussen um den Kreis herum und berührt ein anderes Kind am Rücken. Danach beginnt das Rennen.

Erleichtern

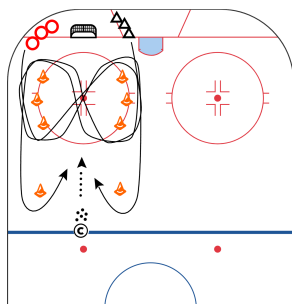
Halbmond-Bewegung mit einem Bein ausführen.

Erschweren

Die Schlittschuhe bleiben dabei immer auf dem Eis.

8-tung Race

Posten 3



Basisform

Zwei Kinder starten auf ein Signal ein Wettrennen in einer Acht. Das schnellere Kind erhält einen Puck von der Trainerin oder vom Trainer und darf aufs Tor schiessen.

Erleichtern

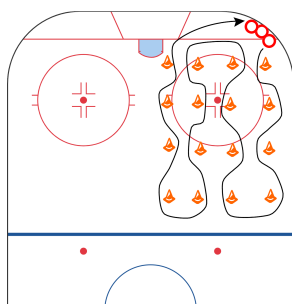
Nur eine halbe Acht fahren oder einen Kreis, ohne mit dem anderen Kind zu kreuzen.

Erschweren

Um die Kreise bleibt das äussere Bein immer auf dem Eis, die Schlittschuhe bleiben durchgehend auf dem Eis.

Schnelle Beine

Posten 4



Basisform

Die Kinder absolvieren einen Parcours zwischen den Pylonen und versuchen dabei, immer rückwärts zu übersetzen. Sie machen dabei schnelle Wechsel von einer Seite auf die andere.

Erleichtern

Abstand zwischen den Pylonen vergrössern.

Erschweren

Abstand zwischen den Pylonen verkleinern, Abstand in der Breite vergrössern.

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