

Übersetzen vorwärts

Erscheinungsform: Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen

SCHLÜSSELEMENT / AKZENT

Übersetzen vorwärts

ZIELGRUPPE & PHASE

U12 (Phase F2/F3)

Pädagogischer Rahmen & Zielsetzung

Zielbeschreibung

Die Kinder legen beim Vorwärtsübersetzen an Tempo zu.

Teachingpoints

- Tiefe Hockeyposition
- Äusseres Bein übersteigt das innere Bein
- Mit dem inneren Bein abstossen

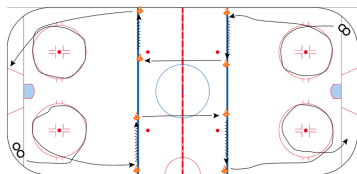
Entwicklungsfragen

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

EINSTIEG (8 MIN.)

Übersetzen

Einstiegsform



Basisform

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

Erleichtern

Um die Kreise im Halbmond fahren.

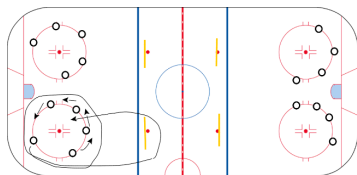
Erschweren

Um die Kreise ohne Unterbruch immer übersetzen. Dabei bleibt das äussere Bein immer auf dem Eis, abgestossen wird nur mit dem inneren Bein.

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 Tobleronen, und das Kind, das zuerst wieder den Kreis erreicht, gewinnt.

Erleichtern

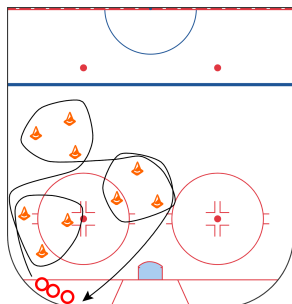
Um die Kreise im Halbmond fahren.

Erschweren

Beide Schlittschuhe bleiben auf dem Eis, der Abstoss erfolgt nur mit dem Aussenbein.

Lollipop Looping

Posten 1



Basisform

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

Erleichtern

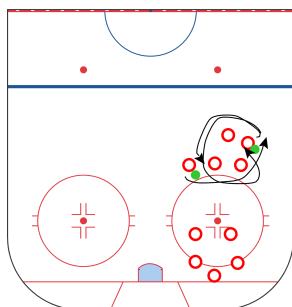
Grössere Kreise.

Erschweren

Um die Kreise bleibt das äussere Bein immer auf dem Eis, abgestossen wird nur mit dem inneren Bein. Die Schlittschuhe bleiben dabei immer auf dem Eis.

Lumpenlegen

Posten 2



Basisform

Fünf Kinder bilden einen Kreis. Ein Kind läuft um diesen Kreis herum und berührt ein anderes Kind am Rücken. Das Rennen beginnt.

Erleichtern

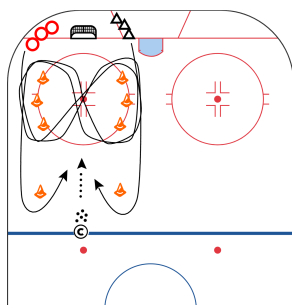
Halbmond-Bewegung mit einem Bein.

Erschweren

Um die Kreise bleibt das äussere Bein immer auf dem Eis, abgestossen wird nur mit dem inneren Bein. Die Schlittschuhe bleiben dabei immer auf dem Eis.

8-tung Race

Posten 3



Basisform

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

Erleichtern

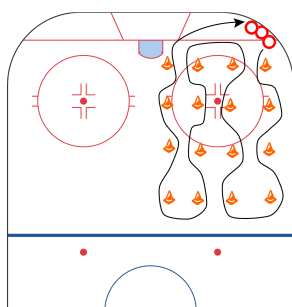
Nur eine halbe Acht oder ein Kreis ohne Kreuzen mit dem anderen Kind.

Erschweren

Um die Kreise bleibt das äussere Bein immer auf dem Eis, abgestossen wird nur mit dem inneren Bein. Die Schlittschuhe bleiben dabei immer auf dem Eis.

Schnelle Beine

Posten 4



Basisform

Die Kinder absolvieren einen Parcours zwischen Pylonen und versuchen dabei immer zu übersetzen. Sie wechseln dabei schnell von einer Seite auf die andere.

Erleichtern

Abstand zwischen den Pylonen vergrössern.

Erschweren

Abstand 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