

SCHLÜSSELEMENT / AKZENT

Support

ZIELGRUPPE & PHASE

U12 (Phase F2/F3)

Pädagogischer Rahmen & Zielsetzung

Zielbeschreibung

Die Kinder bieten sich als Mitspielerinnen und Mitspieler dem Puckführer bzw. der Puckführerin aktiv als nahe Passoption an und schaffen so gemeinsam Überzahlsituationen.

Teachingpoints

- Die Mitspielerinnen und Mitspieler immer unterstützen und sich so positionieren, dass ein einfacher Pass gespielt werden kann.
- Offensiv denken.
- Headspeed, Footspeed und Puckspeed gezielt einsetzen.
- Katz-und-Maus-Prinzip: Wer ist schneller?
- Jederzeit anspielbar sein.
- Kommunikation und Körpersprache gezielt einsetzen.

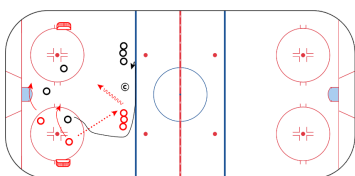
Entwicklungsfragen

- Was bedeutet Freistellen für dich?
- Was ist das Wichtigste, damit eine Überzahlsituation entsteht?
- Was ist ein Give-and-Go? Was machst du, nachdem du den Pass gespielt hast?
- Welche zwei Rollen gibt es in der Spielphase Grün?

EINSTIEG (8 MIN.)

2 gegen 2/3 gegen 2

Einstiegsform



Basisform

Die Trainerin oder der Trainer spielt den Puck an die Bande, und je zwei Kinder pro Team laufen ins Feld. Wird der Puck zu einem wartenden Kind gepasst, wird dieses aktiviert, und es entsteht eine 3-gegen-2-Situation. Sobald das andere Team zu seinem wartenden Kind passt, aktiviert es ebenfalls sein drittes Kind, während ein Kind des Gegners das Feld verlässt.

Erleichtern

Joker bewegt sich statisch, ohne aktiv ins Spiel einzugreifen.

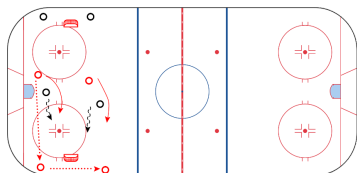
Erschweren

Beide Teams spielen durchgehend 3 gegen 3, sodass ständig alle Kinder aktiv am Spielgeschehen beteiligt sind und keine Wartephasen entstehen.

ABSCHLUSS (8 MIN.)

4 gegen 2 mit 2 offensiven Jokern

Abschlussspiel



Basisform

Jedes Team hat zwei Joker hinter dem gegnerischen Tor. Bei Puckeroberung werden die Joker so schnell wie möglich angespielt, danach entsteht ein 4-gegen-2-Spiel.

Erleichtern

Die Joker dürfen nicht angegriffen werden.

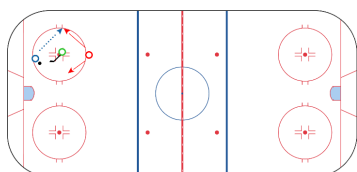
Erschweren

Nur ein Joker pro Team, dafür wird im Feld 3 gegen 3 gespielt.

HAUPTTEIL (4 POSTEN, 40 MIN.)

2 gegen 1 (ein Kind statisch)

Posten 1



Basisform

2 gegen 1: Das blaue Kind verhält sich statisch, das grüne Kind versucht mit gezielter Stockarbeit die Passlinie zu schliessen. Das rote Kind sucht sich freie Passlinien.

Erleichtern

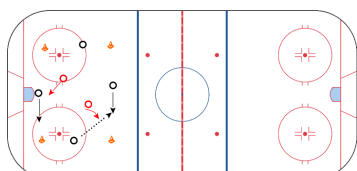
Das grüne Kind spielt mit umgedrehtem Stock.

Erschweren

Das blaue Kind bewegt sich ebenfalls, sodass ein vollständig dynamisches 2 gegen 1 entsteht.

4 gegen 2 im Viereck

Posten 2



Basisform

Die angreifenden Kinder bewegen sich in geraden Linien zwischen je zwei Pylonen. Die roten Kinder versuchen, die Passlinien zu unterbinden. Die angreifenden Kinder bewegen sich so, dass möglichst viele Passoptionen entstehen.

Erleichtern

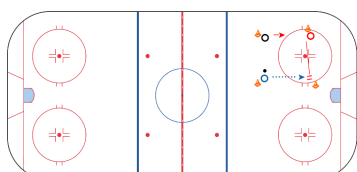
Rot spielt ohne Stock oder mit umgedrehtem Stock; alternativ wird 4 gegen 1 gespielt.

Erschweren

4 gegen 3.

Drei Kinder bewegen sich im Viereck

Posten 3



Basisform

Das puckführende Kind bildet immer die Mitte des Dreiecks und hat links sowie rechts von sich je eine Passoption. Die anderen Kinder bewegen sich so schnell wie möglich und reagieren auf den Puck.

Erleichtern

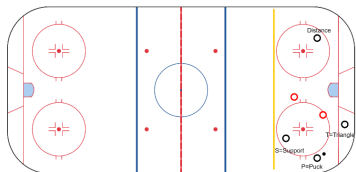
Die Übung wird langsamer ausgeführt.

Erschweren

Mit Gegner: 3 gegen 1.

4 gegen 2 Puckbesitz

Posten 4



Basisform

4 gegen 2 im offenen Raum. Die angreifenden Kinder versuchen, durch geschickte Pässe und Spielverlagerungen ihre Überzahl auszunutzen.

Erleichtern

Der Raum wird vergrössert.

Erschweren

4 gegen 3 bei verkleinertem Raum. Die Übung wird als Wettkampf ausgeführt, wobei die Anzahl gespielter Pässe oder die benötigte Zeit gezählt wird.

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