

Freilaufen und Dreieck bilden

Erscheinungsform: Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen

SCHLÜSSELEMENT / AKZENT

Freilaufen und Dreieckbildung

ZIELGRUPPE & PHASE

U12 (Phase F2/F3)

Pädagogischer Rahmen & Zielsetzung

Zielbeschreibung

Die Kinder entwickeln ein Verständnis dafür, wie sie durch aktives Freistellen und Freilaufen den Puck gemeinsam im Dreieck halten können.

Teachingpoints

- Mit den Mitspielerinnen und Mitspielern kommunizieren
- Ein Dreieck bilden, damit die Puckführerin oder der Puckführer zwei Anspielmöglichkeiten hat
- In den freien Raum laufen
- Die Mitspielerinnen und Mitspieler immer im Blick haben

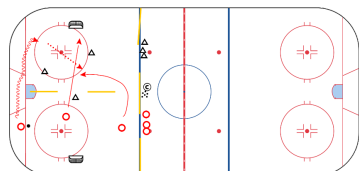
Entwicklungsfragen

- Wie gelingt es deinem Team, dass die Puckführerin oder der Puckführer immer zwei Anspielmöglichkeiten findet?
- Was musst du tun, damit du für deine Mitspielerinnen und Mitspieler immer anspielbar bist?

EINSTIEG (8 MIN.)

Drei Bahnen

Einstiegsform



Basisform

Zwei Dreierteams spielen gegeneinander auf einem in drei Bahnen aufgeteilten Spielfeld. Die defensive Mannschaft versucht, den Puck zu erobern und mit ihm in die offensive Spielfeldhälfte einzudringen. Dabei darf pro Bahn nur je ein Kind durchfahren und den Angriff starten.

Erleichtern

Vorgeben, welches Kind wo durchfährt.

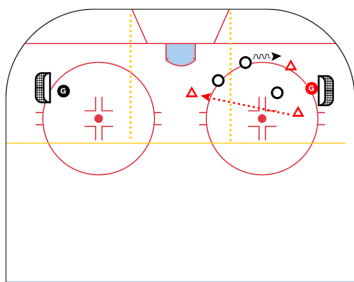
Erschweren

Vor dem Abschluss in der Offensivhälfte müssen alle Kinder einmal den Puck berühren.

ABSCHLUSS (8 MIN.)

Hoher Mann

Abschlussspiel



Basisform

Zwei Dreierteams spielen quer in einem halben Drittel. Zwei Kinder pro Team spielen offensiv beziehungsweise defensiv, ein drittes Kind befindet sich in der Mittelzone. Es ist als Joker für das angreifende Team anspielbar, nimmt aktiv am Spiel teil und bewegt sich immer auf der Höhe des Pucks. Der Joker ist geschützt, das verteidigende Team darf ihn nicht angreifen. Gelangt das verteidigende Team in Puckbesitz, darf es seinen eigenen Joker in der Mitte anspielen, und das Spiel verlagert sich auf die andere Seite.

Erleichtern

3:1 offensiv spielen – zwei Kinder der verteidigenden Mannschaft befinden sich in der Mittelzone.

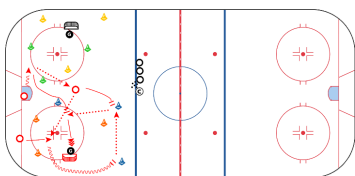
Erschweren

Den Angriff auf den Joker erlauben.

HAUPTTEIL (4 POSTEN, 40 MIN.)

Farbendreiecke

Posten 1



Basisform

In der Spielzone stehen zwölf farbige Pylonen, jeweils drei pro Farbe. Drei Kinder bewegen sich frei in der Zone und passen sich den Puck zu. Die Trainerin oder der Trainer ruft eine Farbe: Die Kinder verteilen sich entsprechend bei den Farbpylonen, passen sich nochmals den Puck zu und suchen gemeinsam den erfolgreichen Abschluss. Das nächste Team startet nach dem Farbruf mit der Übung.

Erleichtern

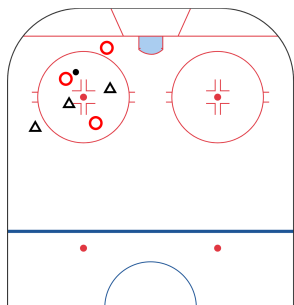
Start direkt bei den Farbpylonen; nach der Passfolge direkt zum Abschluss übergehen.

Erschweren

Eine störende Verteidigerin oder einen störenden Verteidiger einsetzen.

3:3 Spielverlagerung

Posten 2



Basisform

Zwei Teams versuchen im Kreis im 3:3 möglichst viele Pässe zu spielen. Ein Kind pro Team bleibt dabei immer ausserhalb des Kreises und ist als Passoption jederzeit anspielbar. Das Spiel ist zeitlich beschränkt.

Erleichtern

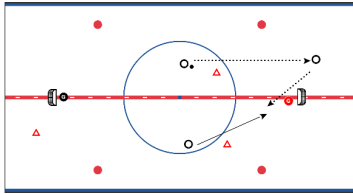
Grösserer Raum; zwei Kinder ausserhalb des Kreises einsetzen.

Erschweren

3:3 im Kreis spielen.

2:2 mit offensivem Joker hinter dem Tor

Posten 3



Basisform

Zwei Teams spielen gegeneinander, bestehend aus je zwei Kindern und einem Joker. Der Joker bleibt hinter dem gegnerischen Tor, bewegt sich dort frei und ist ständig auf der Höhe des Pucks. Die Kinder können ihn als Passrelais verwenden. Welches Team erzielt mehr Tore?

Erleichtern

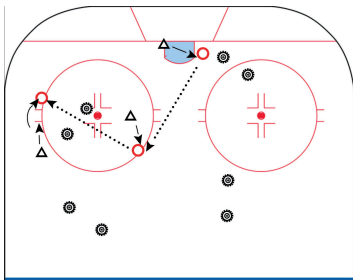
Zwei Joker einsetzen, die sich seitlich zwischen den Bullypunkten bewegen.

Erschweren

Der Joker darf den Puck höchstens drei Sekunden behalten.

Passspiel

Posten 4



Basisform

In der Spielzone stehen vier Pylonentore. Die Kinder spielen in Dreierteams gegeneinander. Das puckbesitzende Team versucht, den Puck durch eines der Pylonentore zu passen. Das verteidigende Team versucht seinerseits, in Puckbesitz zu gelangen, oder es schliesst ein offenes Tor, indem ein Kind es besetzt.

Erleichtern

Die Tore verbreitern.

Erschweren

Ein Tor zählt nur, wenn danach auch ein drittes Kind den Pass erhält.

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