

Kurven vorwärts

Erscheinungsform: Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen

SCHLÜSSELEMENT / AKZENT

Kurven vorwärts

ZIELGRUPPE & PHASE

U12 (Phase F2/F3)

Pädagogischer Rahmen & Zielsetzung

Zielbeschreibung

Die Kinder ändern die Richtung mittels Hockeybogen, ohne dabei an Tempo zu verlieren.

Teachingpoints

- Tiefe Hockeyposition einnehmen
- Innenbein ist vorne
- Druck auf beiden Schlittschuhen und auf der Mitte der Kufe
- Kopf dreht in Fahrtrichtung
- Rotation der Schulter, Blick nach vorne gerichtet

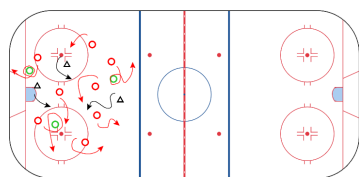
Entwicklungsfragen

- Wie gelingt es dir, einen engen Hockeybogen zu fahren?
- Wie gelingt es dir, nach dem Hockeybogen gleich schnell zu bleiben?
- Was machst du, damit der Hockeybogen schneller und enger wird?
- Welches Bein ist bei dir vorne?
- Was spürst du an deinen Fussknöcheln und Schienbeinen, wenn du Druck auf die Lasche der Schlittschuhe gibst?

EINSTIEG (8 MIN.)

Tannenfangnis (Hockeybogen)

Einstiegsform



Basisform

Einige Kinder werden als Fänger bestimmt und gekennzeichnet, indem sie z. B. eine Pylone in der Hand halten. Wird ein Kind gefangen, bleibt es stehen. Die anderen Kinder können es befreien, indem sie im Hockeybogen einen kompletten Kreis um es herum fahren.

Erleichtern

Nur einen halben Kreis fahren.

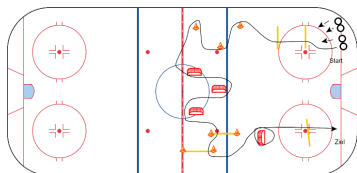
Erschweren

Den Bogen auf der Innen- oder Aussenkante fahren. Zum Befreien einen Hockeybogen rückwärts fahren.

ABSCHLUSS (8 MIN.)

Icecross

Abschlussspiel



Basisform

Mit dem vorhandenen Material wird ein spannender Parcours mit verschiedenen Elementen aufgebaut. Jeweils fünf bis acht Kinder starten gleichzeitig und fahren ein Wettrennen durch den Parcours.

Erleichtern

Grössere Kurvenradien einbauen.

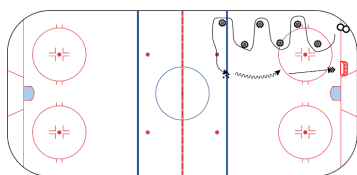
Erschweren

Engere Kurven einbauen.

HAUPTTEIL (4 POSTEN, 40 MIN.)

Enger Slalom mit Hockeybogen

Posten 1



Basisform

Die Kinder starten ohne Puck und fahren jeweils saubere Hockeybögen in tiefer Hockeyposition. Anschliessend nehmen sie einen Puck und schiessen aufs Tor.

Erleichtern

Ohne Torabschluss und ohne Stock ausführen. Im Bogen wird jeweils ein Puck oder eine Pylone unter dem vorderen Bein durchgegeben, wodurch sich die Beine fast automatisch in der richtigen Position befinden.

Erschweren

Die Reifen jeweils von innen anfahren, wodurch ein 360°-Bogen entsteht.

Duell 1 gegen 1

Posten 2



Basisform

Die Kinder starten auf der blauen Linie und fahren einen Hockeybogen. Die Trainerinnen und Trainer schicken einen Puck ins Spiel, danach folgt ein Duell 1 gegen 1.

Erleichtern

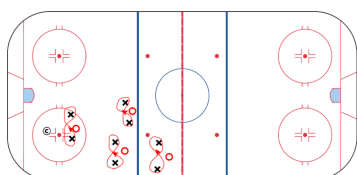
Den Hockeybogen mit grösserem Radius und ohne Zeitdruck fahren, bevor das Duell beginnt.

Erschweren

Den Hockeybogen als 360°-Bogen fahren.

Achter-Skating

Posten 3



Basisform

Die Kinder führen verschiedene Skating-Drills zum Thema «Kurve vorwärts» um die Pylone durch: Hockeybogen, Kurve auf dem Aussenbein sowie Kurve auf dem Innenbein.

Erleichtern

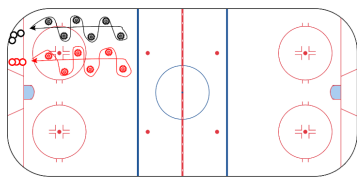
Die Kurve nur auf dem Aussenbein fahren.

Erschweren

Dreifach-Hockeybogen, 360°-Hockeybogen sowie Ausführung auf einem Bein.

Kurven-Stafette

Posten 4



Basisform

Zwei Teams bilden. Nur das erste Kind pro Team hat einen Stock sowie einen Tennisball oder Ähnliches. Auf Startsignal fahren die Kinder schnell durch die engen Reifen und geben den Stock samt Ball an das nächste Kind weiter.

Erleichtern

Den Abstand der Reifen vergrössern, sodass weniger enge Kurven entstehen.

Erschweren

Einen 360°-Bogen fahren; rückwärts fahren.

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