



Freie Hände und Wahrnehmung beim Puckführen

Erscheinungsform: Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen

SCHLÜSSELEMENT / AKZENT

Freie Hände / Wahrnehmung

ZIELGRUPPE & PHASE

U12 (Phase F2/F3)

Pädagogischer Rahmen & Zielsetzung

Zielbeschreibung

Die Kinder führen den Puck kontrolliert nahe und weit weg vom Körper. Dabei nehmen sie während des Puckführens verschiedene Spielsituationen wahr und reagieren darauf (Head-Up).

Teachingpoints

- Der Blick des Kindes ist nach vorne gerichtet.
- Hockeyposition einnehmen.
- Hände weg vom Körper halten.
- Der Stock gleitet in der unteren Hand.

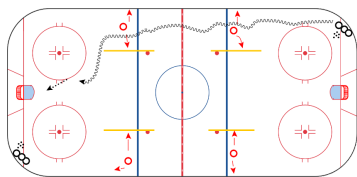
Entwicklungsfragen

- Wie gelingt es dir, die Mit- und Gegenspielerinnen und Gegenspieler zu sehen?
- Wie gelingt es dir, den Puck nahe und weit weg vom Körper zu führen?

EINSTIEG (8 MIN.)

Krokodil

Einstiegsform



Basisform

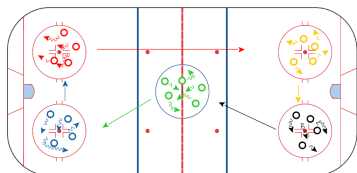
Die roten Kinder übernehmen die Rolle der Krokodile. Die Kinder mit Puck versuchen, an ihnen vorbeizufahren und anschliessend aufs Tor zu schießen. Gelingt es einem Krokodil, den Puck zu erobern, werden die Rollen getauscht.

Erleichtern

Krokodil mit umgekehrtem Stock oder ohne Stock.

Erschweren

Mehr Krokodile einsetzen; engere «Passage».

Herr der Ringe
Abschlussspiel

Basisform

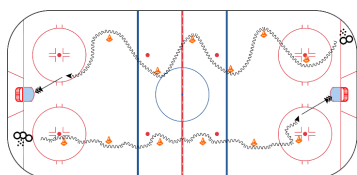
Alle Kinder werden gleichmässig auf fünf Kreise aufgeteilt. Sie versuchen, ihren eigenen Puck im Kreis zu schützen und gleichzeitig die Pucks der anderen Kinder aus dem Kreis zu befördern. Jedes Mal, wenn der eigene Puck aus dem Kreis befördert wird, wechselt das Kind in den nächsten Kreis und erhält einen Minuspunkt. Siegerin oder Sieger ist am Schluss das Kind mit den wenigsten Minuspunkten.

Erleichtern

Grösserer Kreis.

Erschweren

Mehr Kinder pro Kreis.

HAUPTTEIL (4 POSTEN, 40 MIN.)
Slalom mit Puck
Posten 1

Basisform

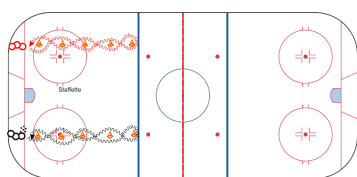
Das Kind führt den Puck durch die Pylonen und kontrolliert ihn dabei jederzeit.

Erleichtern

Kurssetzung anpassen, z. B. grössere Abstände zwischen den Pylonen wählen.

Erschweren

Engere Pylonenabstände; Puck auf einer Seite der Pylone führen, während das Kind auf der anderen Seite läuft; Varianten mit zweifarbigem Puck einbauen; rückwärts oder vorwärts-rückwärts fahren.

Puck-Staffette
Posten 2

Basisform

Je ein Kind pro Gruppe führt den Puck so schnell wie möglich durch die Pylonen und übergibt ihn anschliessend dem nächsten Kind seiner Gruppe.

Erleichtern

Grösserer Pylonenabstand.

Erschweren

Kleinerer Pylonenabstand; Slalom rückwärts fahren.

Puck schützen
Posten 3

Basisform

Das Kind startet an der blauen Linie und fährt zwei Bögen um die Pylonen (C-Cut, tiefe Position). Anschliessend läuft es hinter das Tor und versucht, den Puck trotz Druck der Trainerin oder des Trainers (oder eines anderen Kindes) zu schützen.

Erleichtern

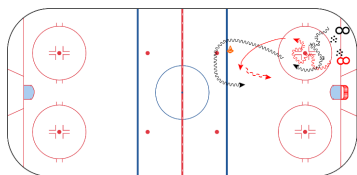
Die Trainerin oder der Trainer reduziert die Intensität beim Stören.

Erschweren

Eine Drehung sowie weitere Zusatzaufgaben einbauen.

1 gegen 1 im Kreis

Posten 4



Basisform

Je zwei Kinder fahren in den Kreis und versuchen, den Puck des anderen Kindes aus dem Kreis zu befördern, ohne dabei den eigenen Puck zu verlieren. Das Kind, das in Puckbesitz bleibt, ist beim anschliessenden 1-gegen-1 offensiv.

Erleichtern

Grösserer Kreis, damit mehr Raum zum Ausweichen und Schützen des Pucks zur Verfügung steht.

Erschweren

Drei oder vier Kinder im Kreis: Wer beim Signal der Trainerin oder des Trainers im Puckbesitz ist, wird offensiv.

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