



Puckprotection: Mutig den Puck schützen

Erscheinungsform: Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen

SCHLÜSSELELEMENT / AKZENT

Puckprotection (Puck schützen)

ZIELGRUPPE & PHASE

U12

Pädagogischer Rahmen & Zielsetzung

Zielbeschreibung

Die Kinder behalten und verteidigen den Puck mutig, indem sie ihn geschickt vor Gegnerinnen und Gegnern schützen.

Teachingpoints

- Hockeyposition mit tiefem Schwerpunkt und schulterbreitem Stand
- Körper zwischen Puck und Gegenspieler/in bringen, dazu auch Arme und Beine einsetzen
- Head Up
- Mit kurzen Richtungswechseln den Gegner abschütteln
- Finten

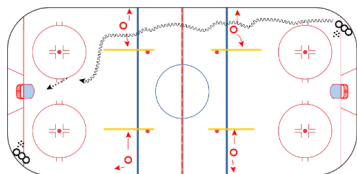
Entwicklungsfragen

- Wie gelingt es dir, den Puck zu schützen?
- Wie löst du dich vom Gegner?
- Wie verhältst du dich, wenn dich der Gegner abgedrängt hat?

EINSTIEG (8 MIN.)

Hungriges Krokodil

Einstiegsform



Basisform

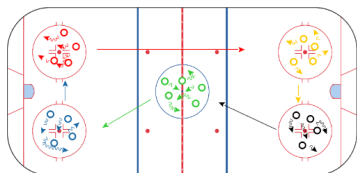
Die roten Kinder sind die Krokodile, die Kinder mit Puck versuchen, an ihnen vorbeizulaufen, und dürfen anschliessend aufs Tor schiessen. Wird ein Kind von einem Krokodil «gefressen» (der Puck wird gestohlen), findet ein Rollentausch statt.

Erleichtern

Feste Hindernisse (Pneu, Toblerone) anstelle der Krokodile verwenden.

Erschweren

Sobald ein Kind an den Krokodilen vorbeigelaufen ist, macht es mit dem Puck eine 360°-Drehung, wobei es den Puck auf der Backhand führt.

Herr der Ringe «King of the Circle»
Abschlussspiel

Basisform

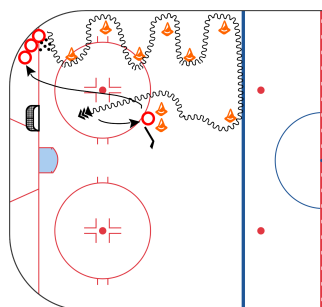
Alle Kinder werden gleichmässig auf fünf Kreise aufgeteilt. Sie versuchen jeweils, im eigenen Kreis ihren Puck zu schützen und gleichzeitig die Pucks der anderen Kinder aus dem Kreis zu bugsieren. Wird der eigene Puck aus dem Kreis befördert, wechselt das Kind in den nächsten Kreis und erhält einen Minuspunkt. Am Schluss gewinnt das Kind mit den wenigsten Minuspunkten.

Erleichtern

Ringe oder Reifen anstelle von Pucks einsetzen.

Erschweren

Täuschungen und Finten vorgeben; mehr Kinder pro Kreis einsetzen.

HAUPTTEIL (4 POSTEN, 40 MIN.)
Slalomlauf
Posten 1

Basisform

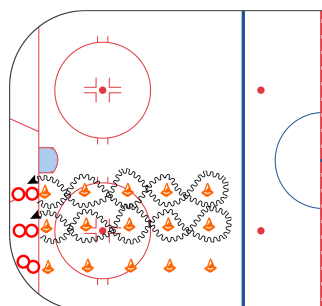
Das Kind führt den Puck durch die Pylonen und kontrolliert ihn dabei jederzeit. Allenfalls einen zweifarbigen Puck einsetzen, um verschiedene Aspekte zu schulen (z. B. vorwärts, rückwärts, ausschliesslich auf der Forehand).

Erleichtern

Ringe oder Reifen anstelle von Pucks einsetzen.

Erschweren

Die Trainerin oder der Trainer übt Druck auf das puckführende Kind aus.

Stafette
Posten 2

Basisform

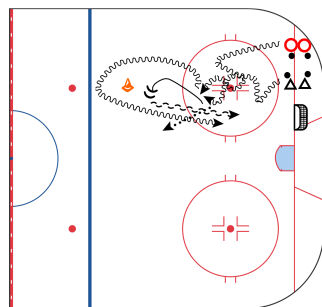
In Stafettenform führen die Kinder den Puck so schnell wie möglich um die Hindernisse und übergeben ihn im Ziel an das nächste Kind.

Erleichtern

Ringe oder Reifen anstelle von Pucks einsetzen.

Erschweren

Die Hindernisse enger aufstellen.

Spieleform: 1 gegen 1
Posten 3

Basisform

Je zwei Kinder laufen in den Kreis und versuchen jeweils, den Puck des anderen Kindes aus dem Kreis zu spielen, ohne dabei den eigenen Puck zu verlieren. Das Kind, das im Puckbesitz bleibt, wird im darauffolgenden 1-gegen-1 offensiv eingesetzt.

Erleichtern

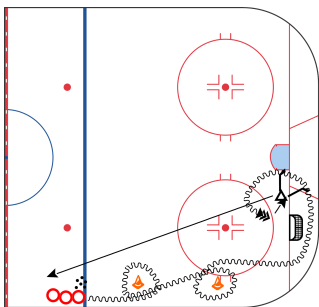
Ringe oder Reifen anstelle von Pucks einsetzen.

Erschweren

Drei Kinder starten gleichzeitig.

Puck schützen

Posten 4



Basisform

Die Kinder starten von der blauen Linie und fahren zwei Bögen um die Pylonen, wobei sie den Puck vor der Pylone schützen (C-Cut, tiefe Position). Anschliessend laufen sie hinters Tor und versuchen, trotz Druck von der Trainerin, dem Trainer oder einem anderen Kind, ein Tor zu erzielen.

Erleichtern

Ringe oder Reifen anstelle von Pucks einsetzen.

Erschweren

1 gegen 1 direkt ab Start, als «Schattenlauf».

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