



Pass geben: Push-Pull und Give-and-Go

Erscheinungsform: Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden

SCHLÜSSELELEMENT / AKZENT

Pass geben

ZIELGRUPPE & PHASE

U12 (Phase F2/F3)

Pädagogischer Rahmen & Zielsetzung

Zielbeschreibung

Die Kinder passen den Puck auf der Forehand mittels einer Push-Pull-Bewegung, teilen den Puck ideenreich untereinander und verstecken ihn geschickt vor der Gegnerin oder dem Gegner. Sie nehmen den Pass in Bewegung auf der Forehand kontrolliert an, ohne dass der Puck von der Schaufel springt (Abfedern).

Teachingpoints

- Hände weg vom Körper
- Druck auf das Schlägerblatt aufbauen
- Obere Hand zieht Richtung Schulter, untere Hand drückt nach vorne unten
- Head up beim Passen
- Körperspannung halten
- Schaufel beim Pass leicht schliessen («Dächli» über dem Puck)

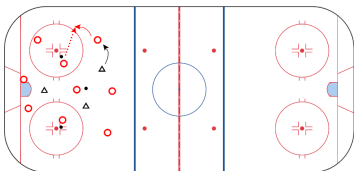
Entwicklungsfragen

- Wie erzeugst du eine Katapultwirkung mit deinem Stock?
- Warum ist es wichtig, dass die Schaufel bei der Puckabgabe leicht geschlossen ist?
- Bist du schneller als der Puck?
- Wer ist wichtiger: das Kind mit dem Puck oder das Kind ohne Puck?

EINSTIEG (8 MIN.)

Passfangnis

Einstiegsform



Basisform

Die Kinder passen sich den Puck zu und versuchen, den definierten Fängerinnen und Fängern zu entkommen. Mit einer sauberen Passannahme und indem sie den Puck kontrolliert auf dem Stock halten, sind sie «safe».

Erleichtern

Weniger Fängerinnen und Fänger, grösserer Raum.

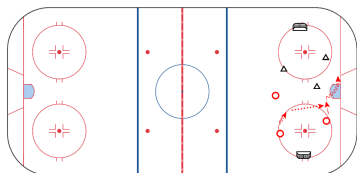
Erschweren

Mehr Fängerinnen und Fänger, Flip-Pässe spielen. Der Puck darf nicht gedribbelt werden, sondern muss ruhig gehalten werden.

ABSCHLUSS (8 MIN.)

Abschlussspiel – Pässe werden belohnt

Abschlussspiel



Basisform

Die Kinder spielen drei gegen drei. Punkte werden nur bei einem anschliessenden Torerfolg vergeben: Ein Tor nach einem Pass zählt zwei Punkte, ein Tor nach zwei aufeinanderfolgenden Pässen zählt drei Punkte.

Erleichtern

Das defensive Team spielt mit umgedrehten Stöcken (Rollenwechsel auf Pfiff der Trainerin oder des Trainers). Das defensive Team agiert in Unterzahl.

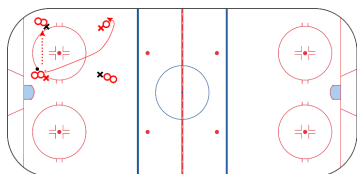
Erschweren

Doppelpässe fordern und belohnen. Give-and-Go forcieren.

HAUPTTEIL (4 POSTEN, 40 MIN.)

Give and go im Viereck

Posten 1



Basisform

Die Kinder passen im Uhrzeigersinn, laufen anschliessend aber diagonal weiter (Give and Go).

Erleichtern

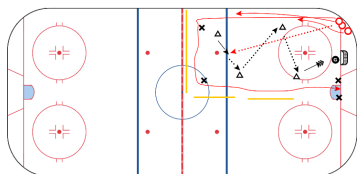
Distanz zwischen den Kindern verringern.

Erschweren

Distanz zwischen den Kindern vergrössern. Doppelpässe spielen und den Puck dabei ruhig halten.

Baseball

Posten 2



Basisform

Zwei Teams spielen gegeneinander. Team «Dreieck» muss fünf Pässe (Pass und Annahme in Bewegung) spielen und ein Tor erzielen. Team «Kreise» startet gleichzeitig und versucht, eine ganze Runde zu laufen.

Erleichtern

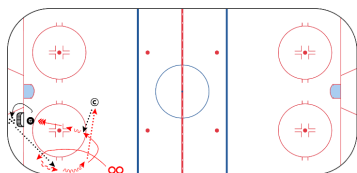
Pässe im Stand spielen.

Erschweren

Nur Direktpässe erlauben. Ein Kind (oder mehrere) aus dem Team «Kreise» stört das Team «Dreieck» bei den Pässen.

Pass vom Goalie + Open-up

Posten 3



Basisform

Der Goalie startet hinter dem Tor, während sich ein Kind gleichzeitig an der Bande anbietet (Open-up). Der Goalie spielt den ersten Pass. Das Kind spielt anschliessend einen Doppelpass mit der Trainerin oder dem Trainer und schliesst danach ab.

Erleichtern

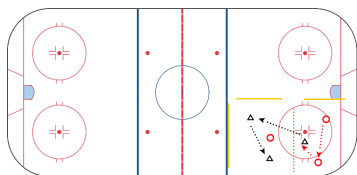
Das Kind bremst bei den Hashmarks, nimmt den Pass stehend an, spielt im Stand einen Pass zur Trainerin oder zum Trainer und bewegt sich erst danach weiter.

Erschweren

Druck durch Forecheck der Trainerin oder des Trainers. Backhand- oder Forehand-Pass vorgeben.

2 x 2 vs 1

Posten 4



Basisform

Zwei Kinder (Kreise) versuchen, sich gegen ein Kind (Dreieck) so viele Pässe wie möglich zuzuspielen. Das Kind in der Rolle Dreieck versucht, den Puck zu erobern und auf die andere Seite zu passen. Die gelungenen Pässe zählen als Punkte.

Erleichtern

Spielfeld vergrössern.

Erschweren

2 x 3 gegen 2 spielen.

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