

Raum verkleinern

Erscheinungsform: Das gegnerische Team clever und aktiv unter Druck setzen

SCHLÜSSELEMENT / AKZENT

Raum verkleinern

ZIELGRUPPE & PHASE

U12 (Phase F2/F3)

Pädagogischer Rahmen & Zielsetzung

Zielbeschreibung

Die Kinder erlernen, den Raum (GAP) zum puckführenden Kind schnell zu schliessen, und drängen den Gegner konsequent von innen nach aussen ab. Dabei beteiligen sich alle Kinder aktiv an der Zurückeroberung des Pucks.

Teachingpoints

- Inside-Out-Prinzip – gutes und schlechtes Eis erkennen
- Gutes Timing und Geduld haben
- Werkzeug «Stock» gezielt einsetzen
- Passlinie schliessen
- Checking Pyramide
- Schulter und Hüfte beim Angling vor den Gegner bringen

Entwicklungsfragen

- Was machst du mit deinem Stock beim Abdrängen des Gegners?
- Was sind die Kryptonite (Schwachstellen) des Gegners beim Abdrängen?
- Was bedeutet «GAP schliessen»?
- Wie schafft ihr es als Team, den Gegner gemeinsam ins schlechte Eis zu drängen?
- Ampeldenken – von welcher Phase reden wir gerade, und was ist das oberste Ziel dieser Phase?

EINSTIEG (8 MIN.)

2 gegen 3 in offensiver Hälfte

Einstiegsform



Basisform

Spiel 3 gegen 3, wobei jeweils nur zwei Kinder in die offensive Hälfte dürfen und dort auf drei Gegner treffen. Diese versuchen, ihre Überzahl auszunutzen und Druck auf das puckführende Kind auszuüben.

Erleichtern

Anzahl Kinder reduzieren, z. B. 1 gegen 2 oder 2 gegen 2.

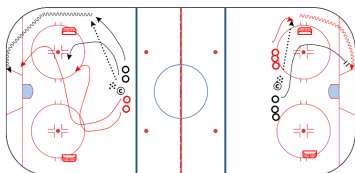
Erschweren

3 gegen 3 in der offensiven Hälfte spielen.

ABSCHLUSS (8 MIN.)

Small Area Game – Angling 1 gegen 1 oder 2 gegen 2

Abschlussspiel



Basisform

1 gegen 1: Die Trainerin oder der Trainer spielt den Puck hinter das Tor, und das rote Kind versucht, ein Tor zu schiessen, während das andere Kind den Puck zu erobern versucht. 2 gegen 2: Die anderen Kinder holen den Puck hinter dem Tor, während gleichzeitig die roten Kinder durch den Kreis laufen. Anschliessend folgt das 2 gegen 2.

Erleichtern

Das rote Kind darf nicht in die Mitte schneiden.

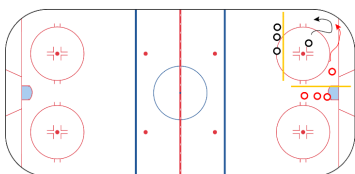
Erschweren

Das verteidigende Kind spielt mit umgedrehtem Stock.

HAUPTTEIL (4 POSTEN, 40 MIN.)

Fangen 1 gegen 1

Posten 1



Basisform

Das rote Kind fängt das andere Kind. Gelingt ihm das, erfolgt sofort ein Rollentausch. Fokus liegt dabei auf dem Skating mit tiefem Schwerpunkt und auf gezielten Körpertäuschungen.

Erleichtern

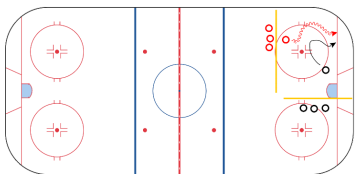
Feld verkleinern, zwei Fänger gegen ein Kind.

Erschweren

Feld vergrössern.

Fangen 1 gegen 1 mit Puck

Posten 2



Basisform

Auf Kommando versucht das andere Kind, das rote, puckführende Kind zu fangen, indem es dieses mit der Hand am Oberkörper berührt.

Erleichtern

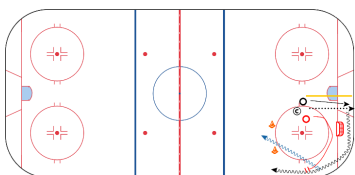
Feld verkleinern, zwei Fänger gegen ein Kind.

Erschweren

Den Puck stehlen, statt den Gegner nur zu berühren.

Angling 1 gegen 1

Posten 3



Basisform

Die Trainerin oder der Trainer spielt den Puck hinter das Tor. Das rote Kind führt ein Angling gegen das angreifende Kind aus und versucht, es nach aussen zu drängen. Ziel des angreifenden Kindes ist es, zwischen den beiden Pylonen hindurchzufahren.

Erleichtern

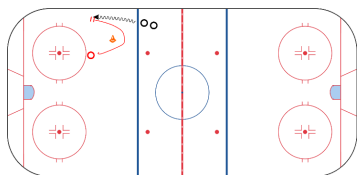
Das angreifende Kind muss bis zu den Hashmarks aussen bleiben.

Erschweren

Das rote Kind spielt ohne Stock.

Angling 1 gegen 1 von der blauen Linie

Posten 4



Basisform

1 gegen 1: Das rote Kind versucht, das angreifende Kind nach aussen ins schlechte Eis zu drängen.

Erleichtern

Das angreifende Kind darf nicht nach innen schneiden.

Erschweren

Das rote Kind spielt ohne Stock.

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