

Freier Puck

Erscheinungsform: Geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten

SCHLÜSSELEMENT / AKZENT

Freier Puck

ZIELGRUPPE & PHASE

U12 (Phase F2)

Pädagogischer Rahmen & Zielsetzung

Zielbeschreibung

Bevor sich die Kinder in einen Zweikampf begeben, holen sie mittels Schulterblick die Information ein, wo sich ihre Mitspieler und die Gegenspieler befinden.

Teachingpoints

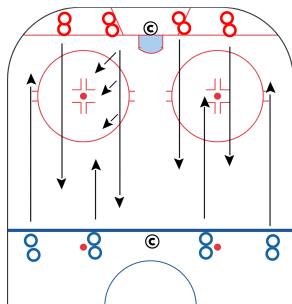
- Bewege deine Schlittschuhe schnell.
- Fahre zügig zum Puck.
- Drehe den Kopf beim Schlittschuhlaufen über die Schulter, links und rechts.

Entwicklungsfragen

- Worauf achtest du beim Puck holen?
- Wie musst du den Puck holen?
- Wie erkennst du, wo sich dein Mitspieler und die Gegenspieler befinden?
- Wie musst du Schlittschuhlaufen, um an den Puck zu gelangen?

EINSTIEG (8 MIN.)

Einstieg



Einstiegsform

Basisform

Die Kinder laufen gegeneinander Schlittschuh. Die Trainerinnen und Trainer zeigen jeweils eine Richtung an, über welche die Kinder mittels Schulterblick den Kopf drehen.

Erleichtern

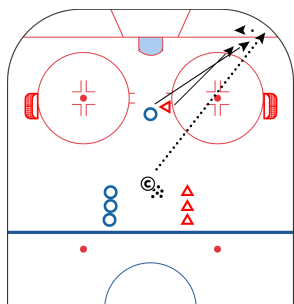
Die Kinder schauen immer auf die gleiche, zu Beginn bereits bekannte Seite.

Erschweren

Während des Fahrens zeigt die Trainerin oder der Trainer wechselnd eine neue Richtung an, worauf die Kinder spontan reagieren und den Kopf zur entsprechenden Seite drehen müssen.

ABSCHLUSS (8 MIN.)

Spielform



Abschlussspiel

Basisform

1 gegen 1. Der Puck liegt frei an der Bande. Das erste Kind fährt mit einer Schlittschuhlauf-Finte zum Puck, holt ihn, macht dabei den Schulterblick zum Gegner und spielt den Puck anschliessend zur Trainerin oder zum Trainer.

Erleichtern

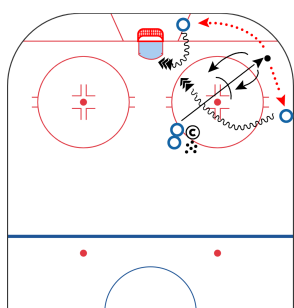
Das Kind holt den Puck. Der Gegner wechselt dabei immer die Position, von der aus er startet.

Erschweren

Das Kind fährt zum Puck, wobei der Gegner ebenfalls immer die Startposition wechselt. Der Schulterblick muss deshalb situativ an die jeweilige Position angepasst werden.

HAUPTTEIL (4 POSTEN, 40 MIN.)

Drill



Posten 1

Basisform

Links und rechts der Ecke stehen zwei anspielbare Kinder bereit (x1/x2). Der Puck liegt frei an der Bande. Kind x3 startet, macht den Schulterblick und entscheidet situativ, wem es den Pass spielt. Das angespielte Kind macht den Abschluss. X3 wird zur neuen Passoption, während Kind x1 oder x2 zurück zum Start geht. Der erste Pass erfolgt links oder rechts zum Mitspieler, gefolgt vom Abschluss.

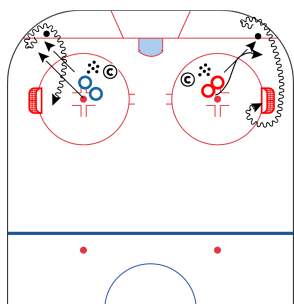
Erleichtern

Basisübung, bei der nur ein Kind als Passoption anspielbar ist. Dieses Kind steht immer am selben Ort und schliesst danach ab.

Erschweren

Die Übung startet mit zwei Kindern. Der Puck liegt frei in der Ecke. Kind 1 holt sich den Puck und macht den Schulterblick. Kind 2 entscheidet selbst, wo es sich als Passoption positioniert.

Drill



Posten 2

Basisform

Kind 1 (O) und Kind 2 (D) starten zum Puck an der Bande. Kind 1 macht den Schulterblick zu Kind 2 und schliesst zum Tor ab. Kind 2 übt dabei passiven Druck aus (Stick to Puck).

Erleichtern

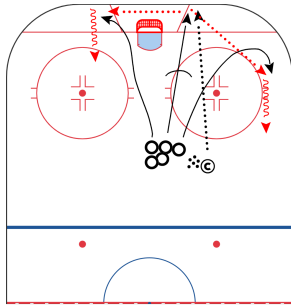
Ein Kind startet und macht jeweils aktiv den Schulterblick Richtung Trainerin oder Trainer, mit anschliessendem Abschluss.

Erschweren

Kind 1 (O) gegen Kind 2 (D): Kind 2 startet jeweils von einer anderen Position aus. Kind 1 muss sich mittels Schulterblick orientieren, von wo der Gegner kommt, und schliesst im 1 gegen 1 Richtung Tor ab.

Drill

Posten 3



Basisform

Kind 1, Kind 2 und Kind 3 starten. Kind 2 startet Richtung Puck und macht den Schulterblick. Mit Puck entscheidet es sich für einen Auslösungspass zu Kind 3 hinter der Torlinie oder für einen Auslösungspass zu Kind 1 Richtung Bande. Abschluss im 3 gegen 0.

Erleichtern

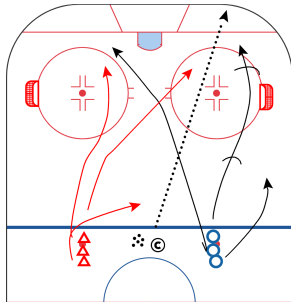
Start mit zwei Kindern. Kind 2 startet Richtung Puck an der Bande mit aktivem Schulterblick, Kind 1 läuft Richtung Bande. Auslösungspass zu Kind 1 mit Abschluss im 2 gegen 0.

Erschweren

Kind 1 bis Kind 3 starten als Offensivspieler analog der Basisübung. Zwei weitere Kinder machen den Schulterblick; nach dem Auslösungspass entsteht ein 3 gegen 2.

Abschluss

Posten 4



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