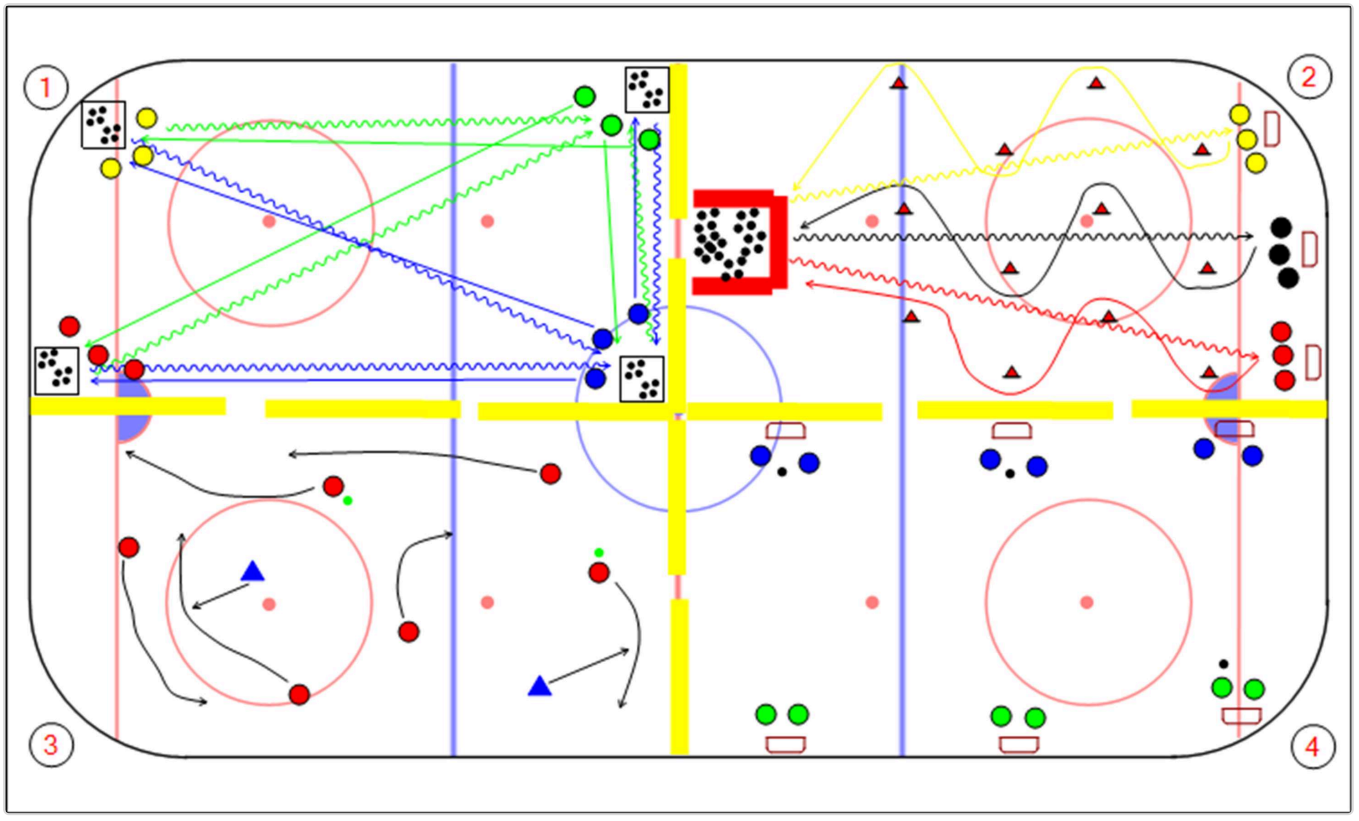
TRAININGSPLAN · HOCKEYSCHULE | PHASE F1

Eichhörnchen Scratch

Stationentraining. Alle Posten finden gleichzeitig statt.

THEMA
Eichhörnchen Scratch

ZIELGRUPPE & PHASE
Hockeyschule (Phase F1)



POSTEN (GLEICHZEITIG)

Nüsse stehlen

Posten 1

Basisform	Bald wird es Winter. Die Eichhörnchen müssen so viele Nüsse wie möglich sammeln. Vier verschiedene Teams spielen gegeneinander. Alle Teams haben gleich viele Pucks (Nüsse) in der Ecke (Nest). Beim Start versucht jedes Team, bei einem der anderen drei Teams Pucks zu stehlen und zurück ins eigene Tor (Nest) zu bringen. Das Spiel läuft auf Zeit. Welches Team hat am Ende am meisten Pucks?

Nüsse holen

Posten 2

Basisform	Stafette: Die Eichhörnchen müssen durch den Wald (Parcours mit Slalom) fahren, eine Nuss (Puck) einsammeln und zurück ins Nest (Start) bringen. Das geht so lange, bis keine Pucks mehr im Quadrat liegen. Welches Team hat am meisten Nüsse?

Nüsse in den Bäumen

Posten 3

Basisform	Drei Nüsse (Pucks) sind gut versteckt, und zwar in den Bäumen (in den Händen der roten Kreise). Die Eichhörnchen (blaue Dreiecke) müssen die Nüsse finden. Sobald ein Eichhörnchen einen Baum hinaufgeklettert ist (ein roter Kreis gefangen wurde), muss das gefangene Kind die Hände zeigen. So sieht das Eichhörnchen, ob es eine Nuss gefunden hat oder nicht. Die Kinder in den Bäumen (rote Kreise) dürfen die Pucks untereinander austauschen. Wie lange brauchen die blauen Dreiecke, bis sie drei Pucks gefunden haben?

Nüsse vergraben

Posten 4

Basisform	Gespielt wird 2 gegen 2 oder 3 gegen 3, damit alle Kinder viel mitspielen. Die Eichhörnchen versuchen, die Nuss (Puck) im Boden zu vergraben (gegnerisches Tor). Sind drei Nüsse vergraben, ist der Wintervorrat voll.

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