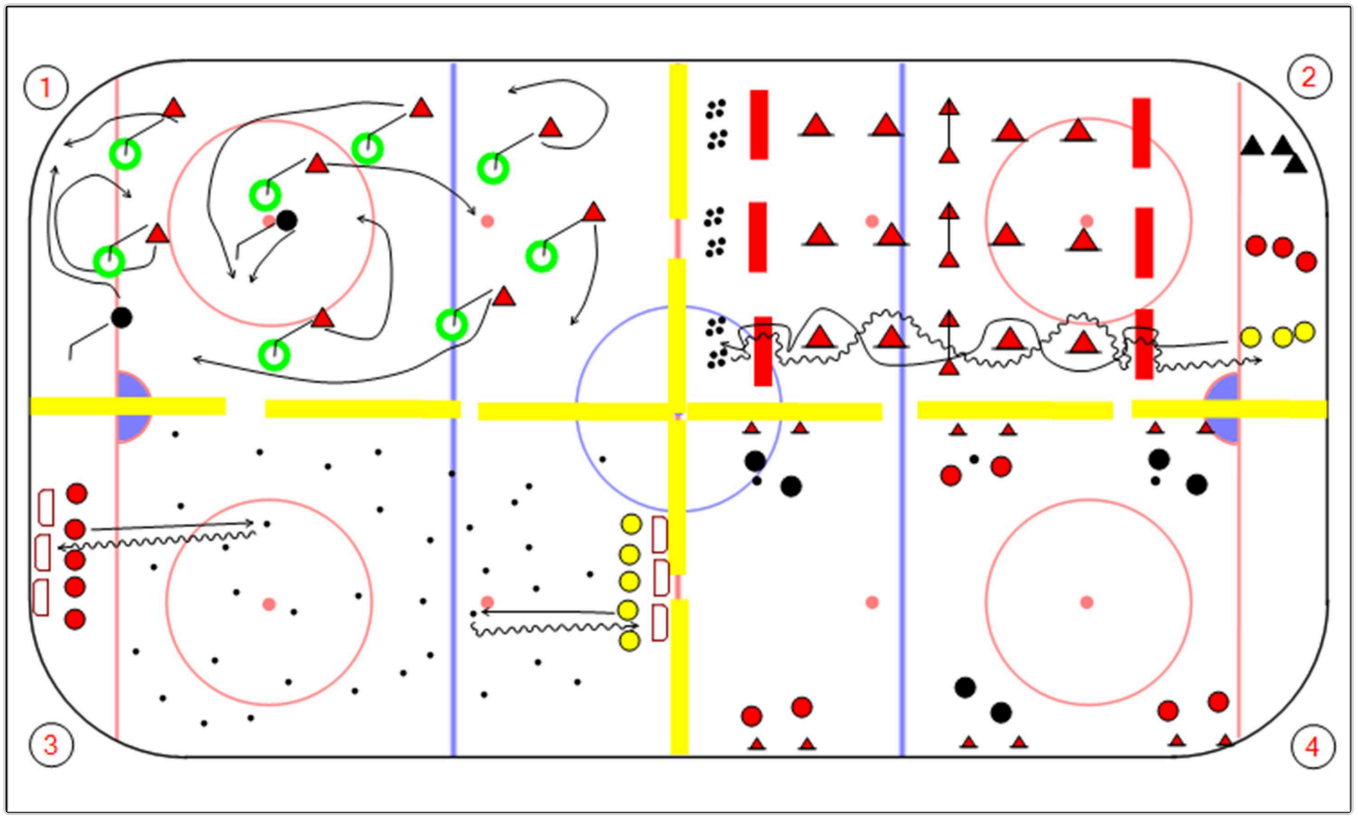
TRAININGSPLAN · HOCKEYSCHULE | PHASE F1

Herbst

Stationentraining. Alle Posten finden gleichzeitig statt.

THEMA	ZIELGRUPPE & PHASE
Herbst	**Hockeyschule (Phase F1)**



POSTEN (GLEICHZEITIG)

Pilze sammeln

Posten 1

Basisform	Die Kinder sammeln Pilze. Jedes Kind (Dreiecke) hält ein Ringli, das ist ein Pilz, mit dem Stock fest. Einige Kinder (Punkte) haben noch keinen Pilz gefunden und versuchen, einem anderen Kind den Pilz zu stehlen. Sobald ein Kind seinen Pilz verloren hat, muss es einen neuen Pilz suchen. Das Spiel läuft auf Zeit. Wer nach Ablauf der Zeit keinen Pilz hat, löst eine Zusatzaufgabe.

Kastanien sammeln

Posten 2

Basisform	Stafette: Die Kinder sammeln Kastanien. Sie starten ohne Stock, springen über ein Holz, fahren Slalom, durch ein Brüggli, nochmals Slalom und springen wieder über ein Holz. Dann nehmen sie einen Puck (Kastanie) und fahren auf demselben Weg zurück. Welches Team hat zuerst alle Kastanien im Kinderzimmer (Start) deponiert?

Laub sammeln

Posten 3

Basisform	Auf dem Pausenplatz liegt überall Laub. Die Kinder möchten in der Schulpause spielen, doch das Laub liegt im Weg. Zwei Teams spielen gegeneinander. Auf dem ganzen Feld sind Pucks (Laub) verteilt. Welches Team schafft es, am meisten Laub zu sammeln und im Container (Tor) zu versorgen? Zuerst gilt eine offene Regel, danach werden die Regeln nach Belieben angepasst und ergänzt.

Igelhaus bauen

Posten 4

Basisform	Die Kinder bauen ein Igelhaus. Gespielt wird 2 gegen 2 in Kleingruppen, damit die Kinder viel aktiv sind. Wer zuerst drei Hölzer zusammengebaut hat (drei Tore geschossen), hat als Erstes ein Igelhaus gebaut und gewonnen.

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