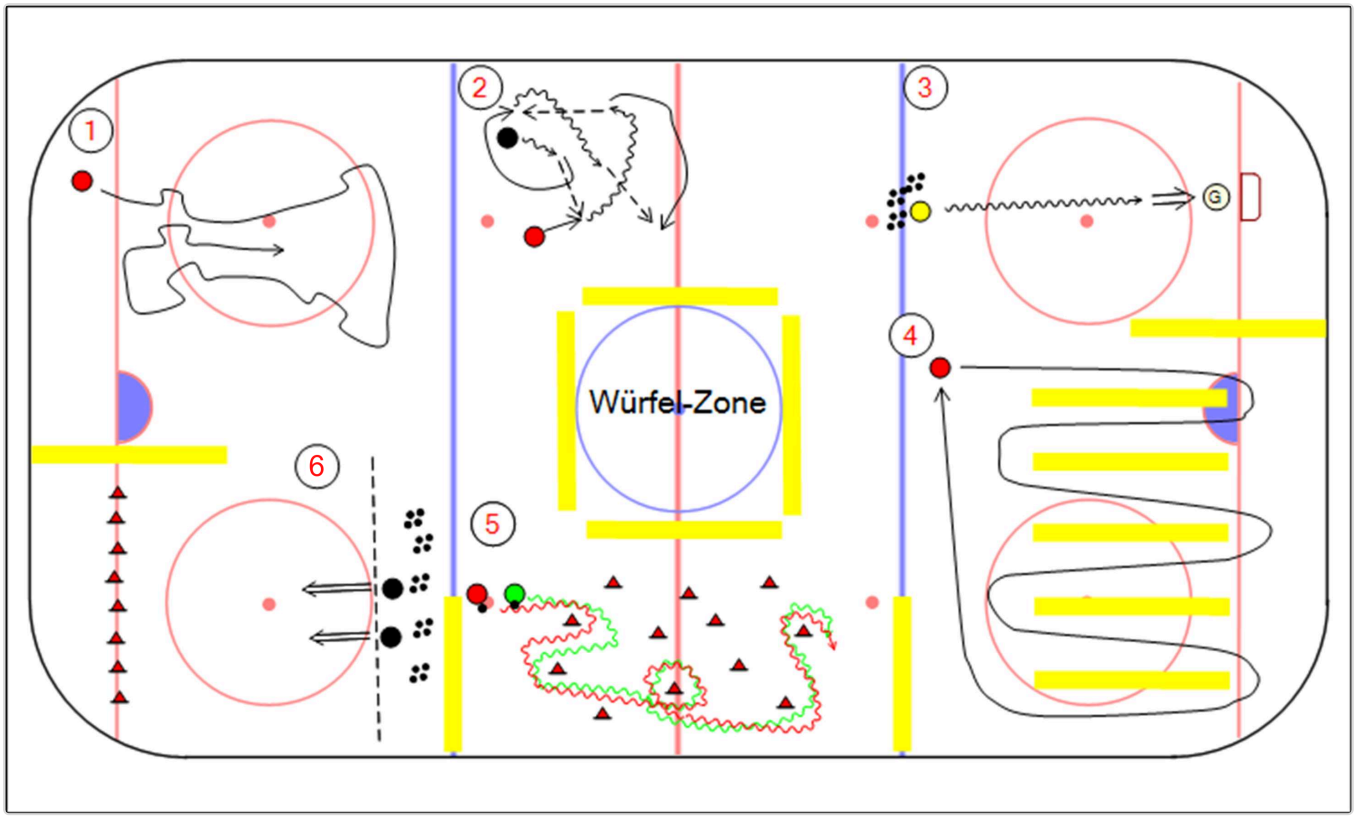
TRAININGSPLAN · HOCKEYSCHULE | PHASE F1

Lotto

Stationentraining. Alle Posten finden gleichzeitig statt.

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



Ablauf

Zwei Kinder bilden ein Team, jedes Team würfelt. Das Team führt den Posten der gewürfelten Zahl durch, fährt zurück in die Würfel-Zone und kreuzt die Augenzahl auf dem Blatt ab. Danach würfelt es erneut. Vorbereitung: Blatt mit Würfelaugen (Kopiervorlage am Ende des Plans).

POSTEN (GLEICHZEITIG)

Sprünge über die Linie

Posten 1

Basisform	Würfelzahl 1: Die Kinder machen 20 Sprünge über die Linie.

Pass-Mühle

Posten 2

Basisform	Würfelzahl 2: Die Kinder passen zu zweit (Pass-Mühle) und spielen 20 Pässe.

Penalties

Posten 3

Basisform	Würfelzahl 3: Jedes Kind schiesst drei Penalties.

Parcours

Posten 4

Basisform	Würfelzahl 4: Die Kinder fahren den Parcours fünfmal ab.

Nachmachen

Posten 5

Basisform	Würfelzahl 5: Ein Kind fährt vor und das zweite Kind macht es nach. Sie fahren zweimal hin und her. Anschliessend fährt das zweite Kind vor und das erste Kind macht es nach, ebenfalls zweimal hin und her.

Pylonen abschiessen

Posten 6

Basisform	Würfelzahl 6: Jedes Kind schiesst fünf Pylonen ab.

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

KOPIERVORLAGE

