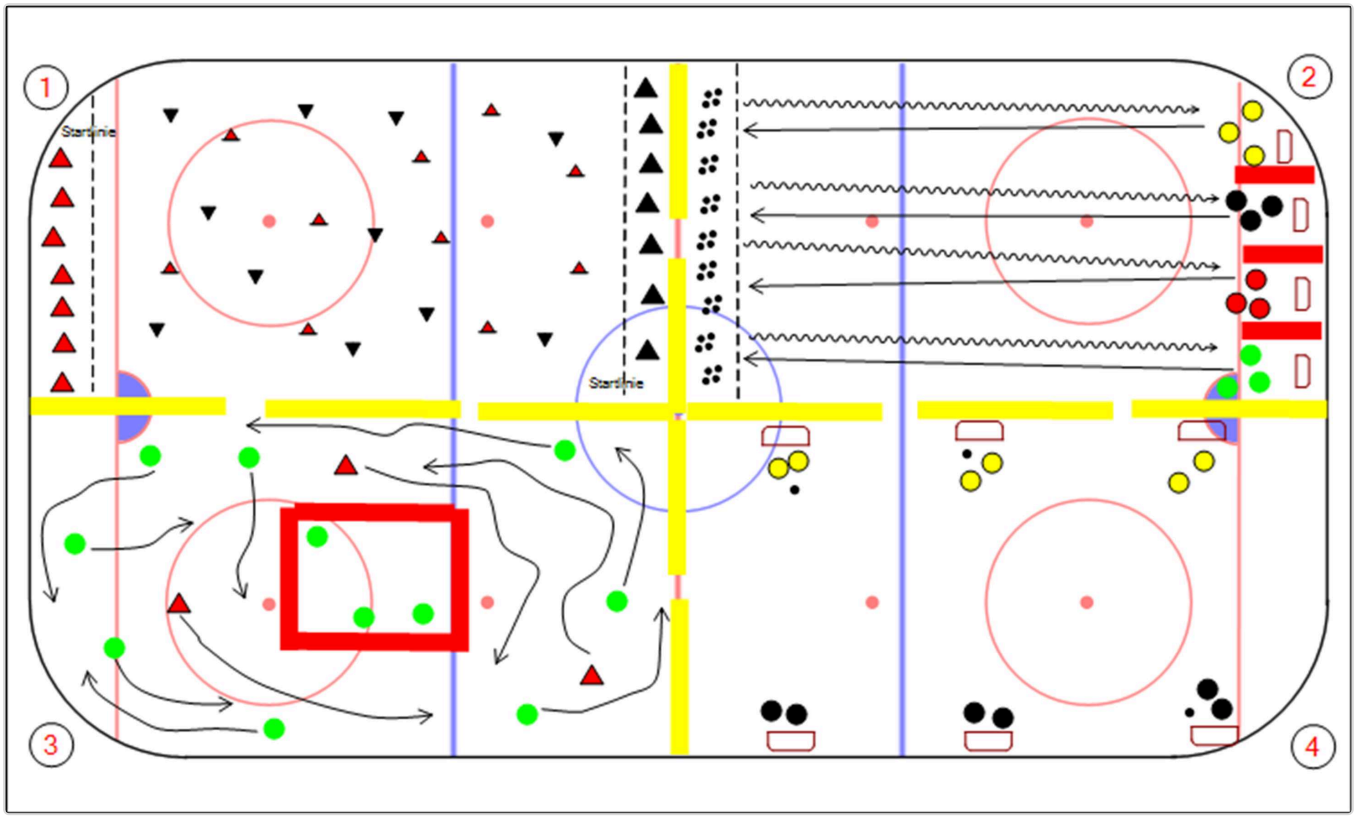
TRAININGSPLAN · HOCKEYSCHULE | PHASE F1

Weihnachten

Stationentraining. Alle Posten finden gleichzeitig statt.

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



POSTEN (GLEICHZEITIG)

Kerzen anzünden und löschen

Posten 1

Basisform

Zwei Teams spielen gegeneinander (Kind und Mutter). Das Kind will Kerzen anzünden, die Mutter will sie wieder löschen. Eine Pylone, die nach oben schaut, ist eine brennende Kerze. Eine Pylone auf dem Kopf ist eine gelöschte Kerze. Gruppe Rot dreht alle Pylonen um, die nach oben schauen. Gruppe Schwarz dreht alle Pylonen um, die nach unten schauen. Wer eine Kerze angezündet oder gelöscht hat, sucht sich die nächste Kerze. Das Spiel läuft auf Zeit. Welches Team hat mehr Kerzen angezündet bzw. gelöscht?

Weihnachtsbaum schmücken

Posten 2

Basisform

Auf der einen Seite liegt Material (z. B. Weihnachtskugeln, Kerzen, Girlanden). Es gibt vier Teams. Jedes Team hat einen Weihnachtsbaum (Eishockeytor). Alle vier Gruppen starten gleichzeitig, fahren auf die andere Seite und holen Material, das zurückgebracht werden muss. Anschliessend schmücken sie den Weihnachtsbaum, dabei darf die Kreativität beim Bau walten. Welches Team hat den schönsten Baum?

Räuber und Polizei

Posten 3

Basisform	Das Christkind verteilt Geschenke, doch die Räuber (grüne Punkte) sind unterwegs und haben alle Geschenke gestohlen. Die Polizei (rote Dreiecke) versucht, die Räuber zu schnappen und ins Gefängnis (rotes Quadrat) zu bringen. Die anderen Räuber können die Gefangenen wieder befreien (erlösen).

Match

Posten 4

Basisform	Gespielt wird 2 gegen 2 in kleinen Teams, damit viel Bewegung im Spiel ist.

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