

SIHF Ausbildungs- und Entwicklungsplan Eishockey U9

Phase	Monat	Woche	Spezial	Training Nr.	Erscheinungsform	Schlüsselement	Trainingsziel	Schlüsselement	Ziel Off-Ice	Schlüsselement	Ziel Persönlichkeit
Off-Ice Saison	Mai	1	Elterninfo	1	Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen bis ans Spielende wiederholen	Maximal schnell vw	Die Kinder lösen ihre Füsse so schnell wie möglich vom Boden und bewegen sie in hoher Frequenz, sodass sie sich schnell und dynamisch fortbewegen (=wie der Roadrunner, der blitzschnell davonläuft-).			Umgang mit Konflikten	Die Kinder erkennen Konflikte, sprechen diese mit Erwachsenen ruhig an und suchen gemeinsam nach fairen Lösungen.
				2	Sich stabil und geschickt bewegen	Körperstabilität	Die Kinder halten ihre Körperspannung in unterschiedlichen Positionen (-gestreckt wie ein Spaghetti-, -gekrümmt wie eine Raupe-), stabil. Sie behalten diese Spannung auch im Zweikampf, sodass ihr Körper kontrolliert und stark bleibt.				Beziehungen
		2		1	Sich stabil und geschickt bewegen	Bewegungskontrolle	Die Kinder entwickeln vielfältige motorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielgrundformen.			Emotionen wahrnehmen	
				2	Sich stabil und geschickt bewegen	Gelenkigkeit und grosse Bewegungsamplitude	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und guter Kontrolle, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen.				Mut
		3	1	Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen bis ans Spielende wiederholen	Maximal schnell vw	Die Kinder lösen ihre Füsse so schnell wie möglich vom Boden und bewegen sie in hoher Frequenz, sodass sie sich schnell und dynamisch fortbewegen (=wie der Roadrunner, der blitzschnell davonläuft-).	Mut			Die Kinder probieren neue Bewegungen oder Aufgaben aus und erkennen, dass Fehler ein natürlicher und wertvoller Teil des Lernprozesses sind.	
		4	1	Sich stabil und geschickt bewegen	Gelenkstabilität	Die Kinder bremsen nach einem Sprung schnell oder langsam ab. Sie landen dabei sicher ein- oder zweibeinig, halten ihre Endposition ganzkörperstabil und kommen mit korrekter Beinachse zum Stehen.					
			2	Sich stabil und geschickt bewegen	Körperstabilität	Die Kinder halten ihre Körperspannung in unterschiedlichen Positionen (-gestreckt wie ein Spaghetti-, -gekrümmt wie eine Raupe-), stabil. Sie behalten diese Spannung auch im Zweikampf, sodass ihr Körper kontrolliert und stark bleibt.					
	Juni	5		1	Sich stabil und geschickt bewegen	Bewegungskontrolle	Die Kinder entwickeln vielfältige motorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielgrundformen.			Spass	Die Kinder haben Freude an der Bewegung und trauen sich, in verschiedenen Situationen eigene Ideen auszuprobieren.
				2	Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen bis ans Spielende wiederholen	Maximal schnell vw	Die Kinder lösen ihre Füsse so schnell wie möglich vom Boden und bewegen sie in hoher Frequenz, sodass sie sich schnell und dynamisch fortbewegen (=wie der Roadrunner, der blitzschnell davonläuft-).				
		6		1	Sich stabil und geschickt bewegen	Instabil stabil sein	Die Kinder halten sich auch in wackligen oder ungewohnten Situationen stabil (=wie ein Akrobat auf einer schwankenden Unterlage, der trotz Bewegung das Gleichgewicht bewahrt-).			Spass am Wettkampf	Die Kinder entwickeln Freude am Wettkampf und zeigen Motivation, sich mit anderen spielerisch und respektvoll zu messen.
				2	Sich stabil und geschickt bewegen	Gelenkigkeit und grosse Bewegungsamplitude	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und guter Kontrolle, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen.				
		7		1	Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen bis ans Spielende wiederholen	Maximal schnell vw	Die Kinder lösen ihre Füsse so schnell wie möglich vom Boden und bewegen sie in hoher Frequenz, sodass sie sich schnell und dynamisch fortbewegen (=wie der Roadrunner, der blitzschnell davonläuft-).			Werthaltung	Die Kinder zeigen gegenüber allen Kindern eine respektvolle Haltung.
				2	Sich stabil und geschickt bewegen	Bewegungskontrolle	Die Kinder entwickeln vielfältige motorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielgrundformen.				
		8		1	Sich stabil und geschickt bewegen	Körperstabilität	Die Kinder halten ihre Körperspannung in unterschiedlichen Positionen (-gestreckt wie ein Spaghetti-, -gekrümmt wie eine Raupe-), stabil. Sie behalten diese Spannung auch im Zweikampf, sodass ihr Körper kontrolliert und stark bleibt.			Emotionen regulieren	Die Kinder reagieren bewusst auf ihre positiven und negativen Gefühle. Sie lernen, hilfreiche Emotionen wie Mut oder Freude gezielt zu stärken sowie weniger hilfreiche Gefühle wie Ärger zu dämpfen.
				2	Sich stabil und geschickt bewegen	Gelenkstabilität	Die Kinder bremsen nach einem Sprung schnell oder langsam ab. Sie landen dabei sicher ein- oder zweibeinig, halten ihre Endposition ganzkörperstabil und kommen mit korrekter Beinachse zum Stehen.				
	Juli	9		1	Sich stabil und geschickt bewegen	Bewegungskontrolle	Die Kinder entwickeln vielfältige motorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielgrundformen.			Aufmerksamkeit	Die Kinder führen eine wiederholte Übung konzentriert aus.
				2	Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen bis ans Spielende wiederholen	Maximal schnell vw	Die Kinder lösen ihre Füsse so schnell wie möglich vom Boden und bewegen sie in hoher Frequenz, sodass sie sich schnell und dynamisch fortbewegen (=wie der Roadrunner, der blitzschnell davonläuft-).				
		10		1	Sich stabil und geschickt bewegen	Gelenkigkeit und grosse Bewegungsamplitude	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und guter Kontrolle, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen.			Leidenschaft	Die Kinder haben Freude am Eishockey und üben sowie spielen mit Begeisterung.
				2	Sich stabil und geschickt bewegen	Instabil stabil sein	Die Kinder halten sich auch in wackligen oder ungewohnten Situationen stabil (=wie ein Akrobat auf einer schwankenden Unterlage, der trotz Bewegung das Gleichgewicht bewahrt-).				
Sommerpause											

SIHF Ausbildungs- und Entwicklungsplan Eishockey U9

Phase	Monat	Woche	Spezial	Training Nr.	Erscheinungsform	Schlüsselement	Trainingsziel	Schlüsselement	Ziel Off-Ice	Schlüsselement	Ziel Persönlichkeit
Eissaison	August	1		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Hockeyposition	Die Kinder nehmen beim Schlittschuhlaufen die stabile Hockeyposition ein, indem sie in schulterbreitem Stand die Knie leicht nach vorne über die Zehen bringen und die Fussgelenke beugen.	Bewegungskontrolle	Die Kinder entwickeln vielfältige motorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielgrundformen.	Erfolgserlebnisse	Die Kinder erkennen ihre eigenen Fortschritte und freuen sich darüber.
				2	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Stockhaltung	Die Kinder setzen beim Stickhandling die obere Hand aktiv und führend (drehen, stossen, ziehen) ein. Die untere Hand bleibt locker, damit der Stock in der Hand gleitet (Geigenspieler).				
		2		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Zentraler Stand (ausgeglichener Druckverteilung) und beide Kanten gleich belastet	Die Kinder gleiten in ruhiger Position mit ausgeglichener Kantenbelastung und halten das Gleichgewicht.	Instabil stabil sein	Die Kinder halten sich auch in wackligen oder ungewohnten Situationen stabil (-wie ein Akrobat auf einer schwankenden Unterlage, der trotz Bewegung das Gleichgewicht bewahrt-).	Emotionen wahrnehmen	Die Kinder nehmen ihre eigenen Gefühle in verschiedenen Situationen wahr und benennen diese auch.
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Kurven vorwärts(Turns)	Die Kinder setzen bei einfachen Vorwärtskurven ihre Innen- und Aussenkanten bewusst ein. So fahren sie die Kurve kontrolliert und stabil.				
				3	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Freie Hände	Die Kinder führen den Puck kontrolliert nah am und weit weg vom Körper.				
	September	3	Elterninfo	1	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Puckführen (obere Hand führt)	Die Kinder führen den Stock so, dass die obere Hand aktiv die Bewegung steuert. Die untere Hand bleibt locker, der Stock gleitet frei.	Gelenkigkeit und grosse Bewegungsamplitude	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und guter Kontrolle, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen.	Mut	Die Kinder probieren neue Bewegungen oder Aufgaben aus und erkennen, dass Fehler ein natürlicher und wertvoller Teil des Lernprozesses sind.
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Hockeyposition	Die Kinder nehmen beim Schlittschuhlaufen die stabile Hockeyposition ein, indem sie in schulterbreitem Stand die Knie leicht nach vorne über die Zehen bringen und die Fussgelenke beugen.				
		4		1	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Forehand (vor dem Körper, seitlich, ruhige Puckführung; zu viel Puckdribblings vermeiden)	Die Kinder führen den Puck ruhig seitlich sowie vor dem Körper und nehmen ihn in der Bewegung kontrolliert mit.	Gelenkstabilität	Die Kinder bremsen nach einem Sprung schnell oder langsam ab. Sie landen dabei sicher ein- oder zweibeinig, halten ihre Endposition ganzkörperstabil und kommen mit korrekter Beinachse zum Stehen.	Aufmerksamkeit	Die Kinder führen eine wiederholte Übung konzentriert aus.
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Kurve gleiten Innen-und Aussenkannte vorwärts	Die Kinder gleiten in einer Kurve vorwärts kontrolliert auf der Innen- oder der Aussenkante (Hockeybogen).				
				3	Geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten	First on puck	Die Kinder gestalten Zweikämpfe auf gleicher Höhe erfolgreich, indem sie ihre Schulter und Hüfte gezielt vor die Gegnerin bringen.				
		5		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Kurven vorwärts(Turns)	Die Kinder verringern ihre Geschwindigkeit bewusst (vorwärts und rückwärts).	Aufmerksamkeit	Die Kinder führen eine wiederholte Übung konzentriert aus.	Emotionen regulieren	Die Kinder reagieren bewusst auf ihre positiven und negativen Gefühle. Sie lernen, hilfreiche Emotionen wie Mut oder Freude gezielt zu stärken sowie weniger hilfreiche Gefühle wie Ärger zu dämpfen.
				2	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Puck schützen	Die Kinder verteidigen den Puck selbstbewusst und behalten ihn jederzeit unter Kontrolle.				
		6		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Zentraler Stand (ausgeglichener Druckverteilung) und beide Kanten gleich belastet	Die Kinder gleiten in ruhiger Position mit ausgeglichener Kantenbelastung und halten das Gleichgewicht.	Max. Beschleunigung vorwärts: Hüpfen und Springe, Landen	Die Kinder hüpfen oder springen mit sehr kurzem Bodenkontakt ein- oder zweibeinig und führen dabei verschiedene Sprungformen so aus, dass sie deutlich weich (-wie eine Feder-) oder hart (-wie ein Stein-) landen.	Fairplay (gewinnen ist nicht alles)	Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, dass faires Verhalten, Teamgeist und respektvoller Umgang wichtiger sind als das reine Gewinnen. Sie lernen, Siege mit Bescheidenheit und Niederlagen mit Würde zu akzeptieren.
				2	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Puckführen (obere Hand führt)	Die Kinder führen den Stock so, dass die obere Hand aktiv die Bewegung steuert. Die untere Hand bleibt locker, der Stock gleitet frei.				
				3	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Körpereinsatz	Die Kinder schützen den Puck in Bewegung, indem sie ihren Körper bewusst zwischen Puck und Gegner stellen.				
	Oktober	7	Trainingslager	1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Stabile Füsse, Balance auf einem Bein	Die Kinder gleiten beidseitig einbeinig in der Hockeyposition, die freie Kufe berührt das Eis nicht.	Gelenkstabilität	Die Kinder bremsen nach einem Sprung schnell oder langsam ab. Sie landen dabei sicher ein- oder zweibeinig, halten ihre Endposition ganzkörperstabil und kommen mit korrekter Beinachse zum Stehen.	Spass am Wettkampf	Die Kinder entwickeln Freude am Wettkampf und zeigen Motivation, sich mit anderen spielerisch und respektvoll zu messen.
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Übersetzen vorwärts	Die Kinder führen einfache Übersetzungsschritte in einer Kurve mit gleichbleibendem oder steigendem Tempo aus.				
				3	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Bei Richtungswechsel	Die Kinder führen den Puck sowohl auf der Fore- als auch auf der Backhandseite und wechseln dabei gezielt die Richtung.			Umgang mit Konflikten	Die Kinder erkennen Konflikte, sprechen diese mit Erwachsenen ruhig an und suchen gemeinsam nach fairen Lösungen.
				4	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Tempowechsel	Die Kinder verschaffen sich durch geschickte Richtungswechsel Raum und lösen sich so von der Gegnerin.				
				5	Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden	Freie Hände	Die Kinder achten beim Passen darauf, dass die obere Hand vom Körper weggeführt ist, und richten ihren Blick bewusst auf das Ziel.			Werthaltung	Die Kinder zeigen gegenüber allen Kindern eine respektvolle Haltung.
				6	Geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten	Stickwork	Die Kinder führen ihren Stock möglichst nahe am Stock oder Puck des Gegners und nutzen ihn auf dem Eis als Hilfsmittel zur aktiven Puckerobierung (Stick to Puck).			Beziehungen	Die Kinder entwickeln ein Bewusstsein für Beziehungen im Team und fühlen sich als Teil der Gruppe verbunden.
				7	Geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten	First on puck	Die Kinder gestalten Zweikämpfe auf gleicher Höhe erfolgreich, indem sie ihre Schulter und Hüfte gezielt vor die Gegnerin bringen.				
				8	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Puck schützen	Die Kinder verteidigen den Puck selbstbewusst und behalten ihn jederzeit unter Kontrolle.			Fairplay (gewinnen ist nicht alles)	Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, dass faires Verhalten, Teamgeist und respektvoller Umgang wichtiger sind als das reine Gewinnen. Sie lernen, Siege mit Bescheidenheit und Niederlagen mit Würde zu akzeptieren.

Phase	Monat	Woche	Spezial	Training Nr.	Erscheinungsform	Schlüsselement	Trainingsziel	Schlüsselement	Ziel Off-Ice	Schlüsselement	Ziel Persönlichkeit	
Eissaison	Oktober	8		1	Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden	Puck wischen	Die Kinder passen den Puck mit einer ruhigen, kontrollierten Wischbewegung und vermeiden es, den Puck zu schlagen.	Maximal schnell vw	Die Kinder lösen ihre Füße so schnell wie möglich vom Boden und bewegen sie in hoher Frequenz, sodass sie sich schnell und dynamisch fortbewegen (=wie der Roadrunner, der blitzschnell davonläuft-).	Spass	Die Kinder haben Freude an der Bewegung und trauen sich, in verschiedenen Situationen eigene Ideen auszuprobieren.	
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Erste schnelle Schritte vorwärts (Frequenz) (aus tiefer Geschwindigkeit)	Die Kinder beschleunigen rasch aus dem Stand oder aus langsamer Fahrt, indem sie ihre Schlittschuhe möglichst schnell vom Boden lösen und sie in hoher Frequenz bewegen.					
				3	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Kurven vorwärts(Turns)	Die Kinder setzen bei einfachen Vorwärtskurven ihre Innen- und Aussenkanten bewusst ein. So fahren sie die Kurve kontrolliert und stabil.					
		9		1	Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden	Forehand gezogen	Die Kinder wenden den gezogenen Forehandpass in Bewegung an und treffen das anvisierte Ziel.	Schnelle Richtungswechsel	Die Kinder halten bei schnellen und dynamischen Richtungswechseln ihren Körper stabil und kontrolliert.	Beziehungen	Die Kinder entwickeln ein Bewusstsein für Beziehungen im Team und fühlen sich als Teil der Gruppe verbunden.	
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Kleine Richtungswechsel vor- und rückwärts (Flinten)	Den Kindern gelingen dank kleinen Bewegungen überraschende Richtungswechsel.					
		10		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Stabile Füße, Balance auf einem Bein	Die Kinder bewegen sich stabil und bleiben auch bei kleinen Schubsern oder Unebenheiten im Gleichgewicht.	Bewegungskontrolle	Die Kinder entwickeln vielfältige motorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielgrundformen.	Aufmerksamkeit	Die Kinder führen eine wiederholte Übung konzentriert aus.	
				2	Geschick und fair Zweikämpfe bestreiten	First on puck	Die Kinder gestalten Zweikämpfe auf gleicher Höhe erfolgreich, indem sie ihre Schulter und Hüfte gezielt vor die Gegnerin bringen.					
				3	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Rückwärts - vorwärts	Die Kinder wechseln aus der Rückwärtsbewegung in die Vorwärtsbewegung.					
		11		1	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Freie Hände	Die Kinder führen den Puck kontrolliert nah am und weit weg vom Körper.	Instabil stabil sein	Die Kinder halten sich auch in wackligen oder ungewohnten Situationen stabil (=wie ein Akrobat auf einer schwankenden Unterlage, der trotz Bewegung das Gleichgewicht bewahrt-).	Mut	Die Kinder probieren neue Bewegungen oder Aufgaben aus und erkennen, dass Fehler ein natürlicher und wertvoller Teil des Lernprozesses sind.	
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Runder Bewegungsablauf vorwärts (Abstossen und Rückführung)	Die Kinder führen die Skatingbewegung vorwärts rund aus und führen das Spielbein zum Standbein zurück (Liegende 8).					
		November	12		1	Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden	Puck wischen	Die Kinder passen den Puck mit einer ruhigen, kontrollierten Wischbewegung und vermeiden es, den Puck zu schlagen.	Gelenkigkeit und grosse Bewegungsamplitude	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und guter Kontrolle, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen.	Erfolgserlebnisse	Die Kinder erkennen ihre eigenen Fortschritte und freuen sich darüber.
					2	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Puckführen (obere Hand führt)	Die Kinder führen den Stock so, dass die obere Hand aktiv die Bewegung steuert. Die untere Hand bleibt locker, der Stock gleitet frei.				
				3	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Verlangsamten vw und rw	Die Kinder verringern ihre Geschwindigkeit bewusst (vorwärts und rückwärts).					
	13			1	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Forehand (vor dem Körper, seitlich, ruhige Puckführung; zu viel Puckdribblings vermeiden)	Die Kinder führen den Puck ruhig seitlich sowie vor dem Körper und nehmen ihn in der Bewegung kontrolliert mit.	Gelenkstabilität	Die Kinder bremsen nach einem Sprung schnell oder langsam ab. Sie landen dabei sicher ein- oder zweibeinig, halten ihre Endposition ganzkörperstabil und kommen mit korrekter Beinachse zum Stehen.	Emotionen wahrnehmen	Die Kinder nehmen ihre eigenen Gefühle in verschiedenen Situationen wahr und benennen diese auch.	
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Abruptes Stoppen vw	Die Kinder kommen aus der Fahrt heraus auf ihre eigene Art am gewünschten Ort kontrolliert und schnell in den Stand (vorwärts und rückwärts).					
	14			1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Vorwärts - rückwärts	Die Kinder wechseln aus der Vorwärtsbewegung in die Rückwärtsbewegung.	Körperstabilität	Die Kinder halten ihre Körperspannung in unterschiedlichen Positionen (=gestreckt wie ein Spaghetti-, =gekrümmt wie eine Raupe-), stabil. Sie behalten diese Spannung auch im Zweikampf, sodass ihr Körper kontrolliert und stark bleibt.	Spass am Wettkampf	Die Kinder entwickeln Freude am Wettkampf und zeigen Motivation, sich mit anderen spielerisch und respektvoll zu messen.	
				2	Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden	Forehand gezogen	Die Kinder wenden den gezogenen Forehandpass in Bewegung an und treffen das anvisierte Ziel.					
				3	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Puck schützen	Die Kinder verteidigen den Puck selbstbewusst und behalten ihn jederzeit unter Kontrolle.					
	15			1	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Puckführen (obere Hand führt)	Die Kinder führen den Stock so, dass die obere Hand aktiv die Bewegung steuert. Die untere Hand bleibt locker, der Stock gleitet frei.	Max. Beschleunigung vorwärts: Hüpfen und Springe, Landen	Die Kinder hüpfen oder springen mit sehr kurzem Bodenkontakt ein- oder zweibeinig und führen dabei verschiedene Sprungformen so aus, dass sie deutlich weich (=wie eine Feder-) oder hart (=wie ein Stein-) landen.	Spass	Die Kinder haben Freude an der Bewegung und trauen sich, in verschiedenen Situationen eigene Ideen auszuprobieren.	
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Rückwärts - vorwärts	Die Kinder wechseln aus der Rückwärtsbewegung in die Vorwärtsbewegung.					
	Dezember		16		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Hockeyposition	Die Kinder nehmen beim Schlittschuhlaufen die stabile Hockeyposition ein, indem sie in schulterbreitem Stand die Knie leicht nach vorne über die Zehen bringen und die Fussgelenke beugen.	Maximal schnell vw	Die Kinder lösen ihre Füße so schnell wie möglich vom Boden und bewegen sie in hoher Frequenz, sodass sie sich schnell und dynamisch fortbewegen (=wie der Roadrunner, der blitzschnell davonläuft-).	Leidenschaft	Die Kinder haben Freude am Eishockey und üben sowie spielen mit Begeisterung.
					2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Bewusstes einsetzen der Innen und Aussenkante vor- und rückwärts (auch sliding	Die Kinder führen einfache Übungen mit bewusster Kantenverlagerung aus (z. B. Slalom).				
		17		1	Geschick und fair Zweikämpfe bestreiten	First on puck	Die Kinder gestalten Zweikämpfe auf gleicher Höhe erfolgreich, indem sie ihre Schulter und Hüfte gezielt vor die Gegnerin bringen.	Bewegungskontrolle	Die Kinder entwickeln vielfältige motorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielgrundformen.	Werthaltung	Die Kinder zeigen gegenüber allen Kindern eine respektvolle Haltung.	
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Zentraler Stand (ausgeglichener Druckverteilung) und beide Kanten gleich belastet	Die Kinder gleiten in ruhiger Position mit ausgeglichener Kantenbelastung und halten das Gleichgewicht.					
			3	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Puck schützen	Die Kinder verteidigen den Puck selbstbewusst und behalten ihn jederzeit unter Kontrolle.						
18			1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Kurven vorwärts(Turns)	Die Kinder setzen bei einfachen Vorwärtskurven ihre Innen- und Aussenkanten bewusst ein. So fahren sie die Kurve kontrolliert und stabil.	Instabil stabil sein	Die Kinder halten sich auch in wackligen oder ungewohnten Situationen stabil (=wie ein Akrobat auf einer schwankenden Unterlage, der trotz Bewegung das Gleichgewicht bewahrt-).	Emotionen regulieren	Die Kinder reagieren bewusst auf ihre positiven und negativen Gefühle. Sie lernen, hilfreiche Emotionen wie Mut oder Freude gezielt zu stärken sowie weniger hilfreiche Gefühle wie Ärger zu dämpfen.		
			2	Geschick und fair Zweikämpfe bestreiten	Stickwork	Die Kinder führen ihren Stock möglichst nahe am Stock oder Puck des Gegners und nutzen ihn auf dem Eis als Hilfsmittel zur aktiven Puckerobierung (Stick to Puck). SHF: Ivan Brägger, 09. Juli 2026						
Weihnachtspause												

Weihnachtspause

SIHF Ausbildungs- und Entwicklungsplan Eishockey U9

Phase	Monat	Woche	Spezial	Training Nr.	Erscheinungsform	Schlüsselement	Trainingsziel	Schlüsselement	Ziel Off-Ice	Schlüsselement	Ziel Persönlichkeit
Eissaison	Januar	19		1	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Stockhaltung	Die Kinder setzen beim Stickhandling die obere Hand aktiv und führend (drehen, stossen, ziehen) ein. Die untere Hand bleibt locker, damit der Stock in der Hand gleitet (Geigenspieler).	Instabil stabil sein	Die Kinder halten sich auch in wackligen oder ungewohnten Situationen stabil (-wie ein Akrobat auf einer schwankenden Unterlage, der trotz Bewegung das Gleichgewicht bewahrt-).	Aufmerksamkeit	Die Kinder führen eine wiederholte Übung konzentriert aus.
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Hockeyposition	Die Kinder nehmen beim Schlittschuhlaufen die stabile Hockeyposition ein, indem sie in schulterbreitem Stand die Knie leicht nach vorne über die Zehen bringen und die Fussgelenke beugen.				
		20		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Verlangsamten vw und rw	Die Kinder verringern ihre Geschwindigkeit bewusst (vorwärts und rückwärts).	Gelenkigkeit und grosse Bewegungsamplitude	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und guter Kontrolle, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen.	Umgang mit Konflikten	Die Kinder erkennen Konflikte, sprechen diese mit Erwachsenen ruhig an und suchen gemeinsam nach fairen Lösungen.
				2	Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen	Freie Hände	Die Kinder achten beim Schiessen darauf, dass die obere Hand vom Körper entfernt ist, und richten ihren Blick bewusst auf das Ziel.				
		21		1	Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen	Forehand gezogen	Die Kinder schiessen mit einem gezogenen Forehandschuss in die Richtung des anvisierten Ziels und zeigen nach dem Schuss mit der Stockschaufel zum Ziel.	Gelenkstabilität	Die Kinder bremsen nach einem Sprung schnell oder langsam ab. Sie landen dabei sicher ein- oder zweibeinig, halten ihre Endposition ganzkörperstabil und kommen mit korrekter Beinachse zum Stehen.	Leidenschaft	Die Kinder haben Freude am Eishockey und üben sowie spielen mit Begeisterung.
				2	Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden	Forehand gezogen	Die Kinder wenden den gezogenen Forehandpass in Bewegung an und treffen das anvisierte Ziel.				
				3	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Abruptes Stoppen vw	Die Kinder kommen aus der Fahrt heraus auf ihre eigene Art am gewünschten Ort kontrolliert und schnell in den Stand (vorwärts und rückwärts).				
		22		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Vorwärts - rückwärts	Die Kinder wechseln aus der Vorwärtsbewegung in die Rückwärtsbewegung.	Körperstabilität	Die Kinder halten ihre Körperspannung in unterschiedlichen Positionen (-gestreckt wie ein Spaghetti-, -gekrümmt wie eine Raupe-), stabil. Sie behalten diese Spannung auch im Zweikampf, sodass ihr Körper kontrolliert und stark bleibt.	Beziehungen	Die Kinder entwickeln ein Bewusstsein für Beziehungen im Team und fühlen sich als Teil der Gruppe verbunden.
				2	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Puck schützen	Die Kinder verteidigen den Puck selbstbewusst und behalten ihn jederzeit unter Kontrolle.				
	Februar	23		1	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Freie Hände	Die Kinder führen den Puck kontrolliert nah am und weit weg vom Körper.	Schnelle Richtungswechsel	Die Kinder halten bei schnellen und dynamischen Richtungswechseln ihren Körper stabil und kontrolliert.	Respekt (Mit- und Gegenspieler, Staff usw)	Die Kinder zeigen Respekt gegenüber Mitspielern, Gegenspielern, dem Staff sowie der Infrastruktur indem sie fair kommunizieren, Regeln einhalten und unterschiedliche Rollen und Leistungen wertschätzen.
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Bewegungsablauf rückwärts	Die Kinder bewegen sich in der gewünschten Richtung rückwärts und halten dabei die Balance.				
				3	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Vorwärts - rückwärts	Die Kinder wechseln aus der Vorwärtsbewegung in die Rückwärtsbewegung.				
		24		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Rückwärts Schlangenlinien (aus der Bewegung)	Die Kinder können mittels einfachen Schlangenlinien rückwärts beschleunigen.	Maximal schnell vw	Die Kinder lösen ihre Füsse so schnell wie möglich vom Boden und bewegen sie in hoher Frequenz, sodass sie sich schnell und dynamisch fortbewegen (-wie der Roadrunner, der blitzschnell davonläuft-).	Fairplay (gewinnen ist nicht alles)	Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, dass faires Verhalten, Teamgeist und respektvoller Umgang wichtiger sind als das reine Gewinnen. Sie lernen, Siege mit Bescheidenheit und Niederlagen mit Würde zu akzeptieren.
				2	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Footspeed	Die Kinder setzen den Gegner durch aktives und schnelles Schlittschuhlaufen unter Druck und lenken ihn bewusst nach aussen ins schlechte Eis.				
		25		1	Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden	Puck wischen	Die Kinder passen den Puck mit einer ruhigen, kontrollierten Wischbewegung und vermeiden es, den Puck zu schlagen.	Schnelle Richtungswechsel	Die Kinder halten bei schnellen und dynamischen Richtungswechseln ihren Körper stabil und kontrolliert.	Aufmerksamkeit	Die Kinder führen eine wiederholte Übung konzentriert aus.
				2	Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen	Forehand gezogen	Die Kinder schiessen mit einem gezogenen Forehandschuss in die Richtung des anvisierten Ziels und zeigen nach dem Schuss mit der Stockschaufel zum Ziel.				
				3	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Erste schnelle Schritte vorwärts (Frequenz) (aus tiefer Geschwindigkeit)	Die Kinder beschleunigen rasch aus dem Stand oder aus langsamer Fahrt, indem sie ihre Schlittschuhe möglichst schnell vom Boden lösen und sie in hoher Frequenz bewegen.				
		26	Elterninfo	1	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Footspeed	Die Kinder setzen den Gegner durch aktives und schnelles Schlittschuhlaufen unter Druck und lenken ihn bewusst nach aussen ins schlechte Eis.	Max. Beschleunigung vorwärts: Hüpfen und Springe, Landen	Die Kinder hüpfen oder springen mit sehr kurzem Bodenkontakt ein- oder zweibeinig und führen dabei verschiedene Sprungformen so aus, dass sie deutlich weich (-wie eine Feder-) oder hart (-wie ein Stein-) landen.	Mut	Die Kinder probieren neue Bewegungen oder Aufgaben aus und erkennen, dass Fehler ein natürlicher und wertvoller Teil des Lernprozesses sind.
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Erste schnelle Schritte vorwärts (Frequenz) (aus tiefer Geschwindigkeit)	Die Kinder beschleunigen rasch aus dem Stand oder aus langsamer Fahrt, indem sie ihre Schlittschuhe möglichst schnell vom Boden lösen und sie in hoher Frequenz bewegen.				
	März	27		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Erste schnelle Schritte vorwärts (Frequenz) (aus tiefer Geschwindigkeit)	Die Kinder beschleunigen rasch aus dem Stand oder aus langsamer Fahrt, indem sie ihre Schlittschuhe möglichst schnell vom Boden lösen und sie in hoher Frequenz bewegen.	Instabil stabil sein	Die Kinder halten sich auch in wackligen oder ungewohnten Situationen stabil (-wie ein Akrobat auf einer schwankenden Unterlage, der trotz Bewegung das Gleichgewicht bewahrt-).	Spass am Wettkampf	Die Kinder entwickeln Freude am Wettkampf und zeigen Motivation, sich mit anderen spielerisch und respektvoll zu messen.
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Übersetzen vorwärts	Die Kinder führen einfache Übersetzungsschritte in einer Kurve mit gleichbleibendem oder steigendem Tempo aus.				
				3	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Tempowechsel	Die Kinder verschaffen sich durch geschickte Richtungswechsel Raum und lösen sich so von der Gegnerin.				
		28		1	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Puck schützen	Die Kinder verteidigen den Puck selbstbewusst und behalten ihn jederzeit unter Kontrolle.	Gelenkigkeit und grosse Bewegungsamplitude	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und guter Kontrolle, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen.	Erfolgslebnisse	Die Kinder erkennen ihre eigenen Fortschritte und freuen sich darüber.
				2	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Puck schützen	Die Kinder verteidigen den Puck selbstbewusst und behalten ihn jederzeit unter Kontrolle.				