

Freilaufen

Erscheinungsform: Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden

SCHLÜSSELEMENT / AKZENT

Freilaufen

ZIELGRUPPE & PHASE

U12 (Phase F2)

Pädagogischer Rahmen & Zielsetzung

Zielbeschreibung

Die Kinder können sich in einem sich bewegenden Dreieck – also in einer dynamischen Spielsituation 3:3 – den Puck zuspielen und dabei die zahlenmässige Überlegenheit gemeinsam nutzen.

Teachingpoints

- Ohne Puck sofort freistellen
- Ein Dreieck bilden
- Drive zum Tor

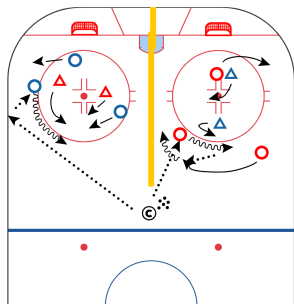
Entwicklungsfragen

- Wie kannst du die zahlenmässige Überlegenheit nutzen?
- Wohin musst du dich bewegen, um deiner Mitspielerin oder deinem Mitspieler zu helfen?
- Wie kannst du schnell eine Entscheidung treffen?

EINSTIEG (8 MIN.)

Wettkampf 3 gegen 2

Einstiegsform



Basisform

Auf zwei Spielfeldern wird eine Wettkampfform 3 gegen 2 gespielt. Beide Spielfelder starten zur gleichen Zeit. Das Dreierteam, das zuerst ein Tor erzielt, erhält einen Punkt.

Erleichtern

Das Spielfeld verkleinern und den Angreiferinnen und Angreifern einen kurzen Vorsprung beim Start geben, damit sich schneller Überzahlsituationen ergeben.

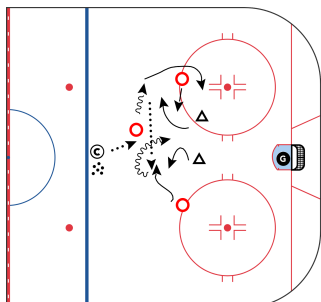
Erschweren

Das Spielfeld vergrössern und den Verteidigerinnen und Verteidigern erlauben, bereits vor dem Startsignal aktiv zu stören, um die Entscheidungsfindung unter Druck zu fordern.

ABSCHLUSS (8 MIN.)

3 gegen 2 mit Coach-Option

Abschlussspiel



Basisform

Es wird 3 gegen 2 gespielt. Die drei Angreiferinnen und Angreifer passen sich den Puck zu und versuchen, ihn so lange wie möglich in Besitz zu halten, bis die Trainerin oder der Trainer pfeift. Gewinnen die beiden defensiven Kinder den Puck, muss ein Pass zur Trainerin oder zum Trainer gespielt werden (= 2 Punkte). Nach dem Pfiff dürfen die drei Angreiferinnen und Angreifer versuchen, ein Tor zu erzielen (bei Erfolg = 1 Punkt).

Erleichtern

Ohne Goalie und mit kleinem Tor spielen.

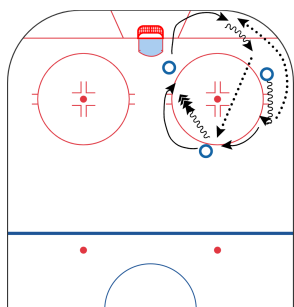
Erschweren

4 gegen 3 spielen, auf zwei Tore mit Goalie.

HAUPTTEIL (4 POSTEN, 40 MIN.)

Cycling und Reverse Pässe

Posten 1



Basisform

Cycling- und Reverse-Pässe: Die Kinder laufen zunächst ohne Puck vorwärts um den Bullykreis. Anschliessend wird mit Puck geübt, wobei die Reverse-Pässe eingebaut werden.

Erleichtern

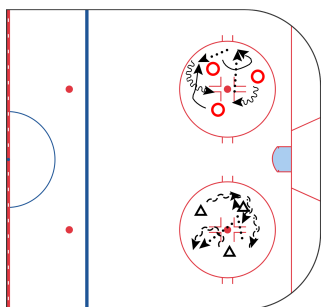
Die Übung zuerst im Stand ohne Schlittschuhlaufen durchführen, um die Pass- und Handbewegung isoliert zu erlernen, bevor sie in die Bewegung integriert wird.

Erschweren

Gegen eine Gegnerin oder einen Gegner spielen; Linkshänderinnen und Linkshänder beziehungsweise Rechtshänderinnen und Rechtshänder bewusst auf der schwierigeren Seite laufen lassen.

Zu dritt passen im Bullykreis

Posten 2



Basisform

Zu dritt wird im Bullykreis gepasst, während vorwärts Schlittschuh gelaufen wird.

Erleichtern

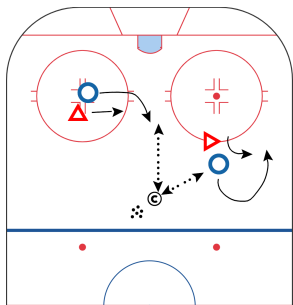
Die Pässe im Stehen spielen.

Erschweren

Mit Rückwärtslaufen und mit Backhandpässen spielen.

2 gegen 2 Passwettkampf

Posten 3



Basisform

Es wird 2 gegen 2 gespielt. Das Team, das zuerst fünf Pässe spielen kann, erhält einen Punkt.

Erleichtern

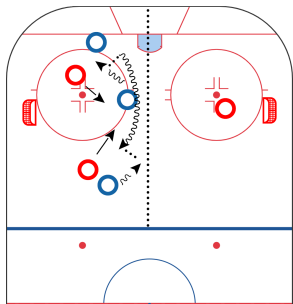
3 gegen 3 spielen.

Erschweren

Mit Joker spielen (ein Kind oder die Trainerin/der Trainer kann Joker sein). Kann der Joker angespielt werden, gibt es einen Zusatzpunkt. Es müssen zehn Pässe gespielt werden.

Zonenspiel 3 gegen 3

Posten 4



Basisform

Zonenspiel 3 gegen 3: Eine imaginäre Linie markiert die Mitte des Querfeldes. Ein Kind bleibt immer in der Offensivzone, wodurch sich stets eine Überzahlsituation ergibt.

Erleichtern

Die Zone vergrössern und der Trainerin oder dem Trainer erlauben, dem in der Offensivzone verbleibenden Kind bei Bedarf mit einem zusätzlichen Hinweis zu helfen, den freien Raum zu finden.

Erschweren

Mit zwei Toren spielen; 5 gegen 5 mit zwei Pucks spielen.

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