

Vorwärts und rückwärts Übersetzen

Erscheinungsform: Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen

SCHLÜSSELELEMENT / AKZENT

Eislaufen

ZIELGRUPPE & PHASE

U9 (Phase F2)

Pädagogischer Rahmen & Zielsetzung

Zielbeschreibung

Die Kinder können vorwärts und rückwärts übersetzen und wenden diese Fertigkeit situationsangepasst im Spiel an.

Teachingpoints

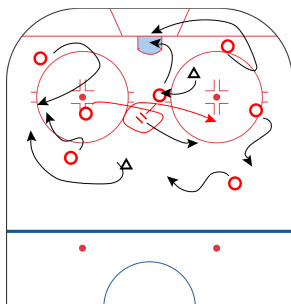
- Tiefer Schwerpunkt und stabile Hockeyposition einnehmen.
- Oberkörper leicht zur Mitte rotieren, Blick nach vorne-innen richten (Aussenschulter vorne, Innenschulter hinten).
- Stock ruhig auf dem Eis halten und die Griffart der Bewegungsrichtung anpassen (z. B. bei einem Rechtsschützen: Übersetzen nach rechts mit beidhändigem Stockgriff, nach links mit einhändigem Griff – bei Linksschützen umgekehrt).
- Unterkörper nach innen, Oberkörper nach aussen neigen, damit der Schwerpunkt über der Körperachse bleibt; Innenschulter nach oben ziehen, Schulterachse fast parallel zum Eis.
- Abwechselnd über die Innenkante des Aussenbeins und die Aussenkante des Innenbeins abstossen; Füsse nah am Eis halten, um rasch abstossen zu können (kein Anfersen).
- Beim Puckführen möglichst wenig dribbeln und den Puck ruhig führen.

Entwicklungsfragen

- Worauf musst du beim Übersetzen achten?
- Was machst du mit dem Stock, damit er dir beim Übersetzen hilft?
- Wann nutzt du das Übersetzen im Spiel?

EINSTIEG (8 MIN.)

Fangis



Einstiegsform

Basisform

Sobald der Jäger den Eisbären berührt, steht dieser still. Andere Eisbären befreien ihn, indem sie vorwärts übersetzend um den gefangenen Eisbären fahren und ihn umkreisen.

Erleichtern

Trottinettsschritt ausführen.

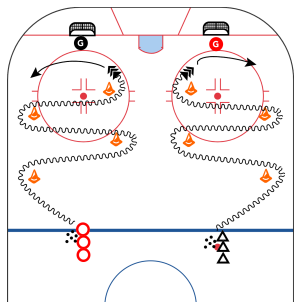
Erschweren

Mit Puck ausführen oder rückwärts übersetzen.

ABSCHLUSS (8 MIN.)

Übersetzungssgame

Abschlussspiel



Basisform

Die Kinder übersetzen durch den Parcours und versuchen, ein Tor zu erzielen. Gewonnen hat das Team, das mehr Tore erzielt. Das nächste Kind kann jeweils starten, sobald das vordere Kind seinen Abschluss getätigt hat.

Erleichtern

Übersetzen ohne Puck; die Pucks müssen am Schluss in der Mitte liegen.

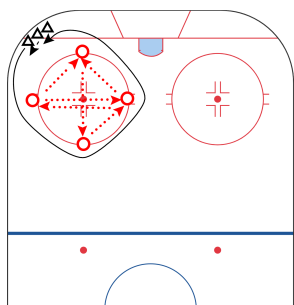
Erschweren

Rückwärtsübersetzen.

HAUPTTEIL (4 POSTEN)

Sanduhrenpass

Posten 1



Basisform

Die Kinder teilen sich in zwei Gruppen: Die eine Gruppe verteilt sich auf dem Bullykreis und spielt sich Pässe zu. Die zweite Gruppe übersetzt um den Kreis. Welche Gruppe schafft mehr Runden, während die andere Gruppe eine definierte Anzahl Pässe spielt?

Erleichtern

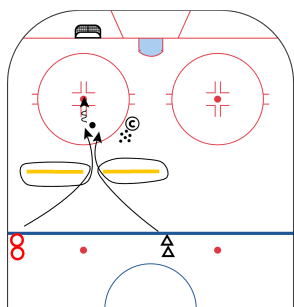
Trotinettschritt ausführen.

Erschweren

Rückwärtsübersetzen; einen Parcours für das Übersetzen einbauen; mit Puck ausführen.

Race 1-1

Posten 2



Basisform

Die Kinder stellen sich in zwei Gruppen gegenüber auf. Die Trainerin oder der Trainer legt jeweils einen Puck in die Mitte. Die Kinder übersetzen um die Tobleronen; wer zuerst beim Puck ist, darf aufs Tor schiessen.

Erleichtern

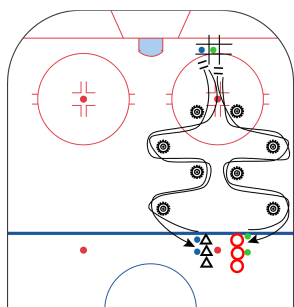
Keinen Vollkreis fahren, sondern nur durch die zwei Tobleronen übersetzen.

Erschweren

Rückwärtsübersetzen; mit Puck fahren – welches Kind ist schneller?

Tic-Tac-Toe

Posten 3



Basisform

Die Kinder übersetzen um die Pneus und legen ein "Bändeli" um die Pylone. Das Team, das zuerst drei Bändeli in einer Reihe (waagrecht, senkrecht oder diagonal) platziert hat, gewinnt.

Erleichtern

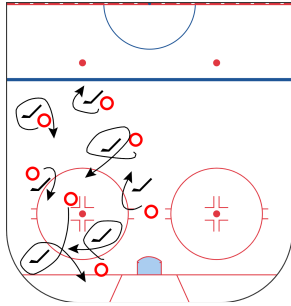
Trotinettschritt ausführen.

Erschweren

Rückwärtsübersetzen.

Stock-Rundfahrt

Posten 4



Basisform

Die Kinder übersetzen im Uhrzeigersinn um die Stöcke.

Erleichtern

Trottinettsschritt ausführen.

Erschweren

Die Kinder wählen den Durchgang selbst und müssen um alle Stöcke übersetzen. Gleichzeitig darf sich nur ein Kind bei einem Stock befinden (Head up). Zusätzlich: Rückwärtsübersetzen.

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