

Drehen/Wenden

Erscheinungsform: Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen

SCHLÜSSELEMENT / AKZENT

Drehen/Wenden

ZIELGRUPPE & PHASE

U9 (Phase F2)

Pädagogischer Rahmen & Zielsetzung

Zielbeschreibung

Die Kinder können sich in Bewegung von vorwärts auf rückwärts umstellen und führen die Drehung beidseitig kontrolliert aus.

Teachingpoints

- Stock auf dem Eis halten und stets unter Kontrolle behalten
- Tiefer Schwerpunkt
- Korrekte Schrittfolge während der Drehung

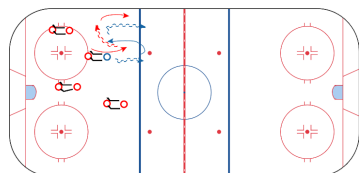
Entwicklungsfragen

- Wie schaffst du es, dich so schnell wie möglich zu drehen?
- Was machen deine Schlittschuhe, damit du dich um die eigene Achse drehen kannst?

EINSTIEG (8 MIN.)

Schau mich an!

Einstiegsform



Basisform

Jeweils zwei Kinder halten sich an ihren beiden Stöcken fest und schauen sich dabei an: Ein Kind läuft vorwärts, das andere rückwärts. Eine gute verbale und non-verbale Kommunikation zwischen den beiden ist entscheidend.

Erleichtern

Die Kinder fahren einen vorgegebenen Parcours, z. B. einen Slalom.

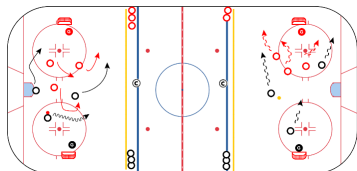
Erschweren

Die Kinder halten die Stöcke normal und behalten dabei stets einen guten Abstand (Gap) zueinander. Alternativ: ohne Stock, dafür mit einem Ball, der zwischen den beiden hin- und hergeworfen wird – das Kind mit dem Ball in der Hand bestimmt jeweils den Richtungswechsel.

ABSCHLUSS (8 MIN.)

Puck bestimmt

Abschlussspiel



Basisform

Spiel 3 gegen 3 auf zwei Tore mit einem zweifarbigem Puck: Zeigt die gelbe Seite nach oben, laufen alle Kinder rückwärts; zeigt die rote Seite nach oben, laufen alle Kinder vorwärts.

Erleichtern

Die Farbe des Pucks hat nur Einfluss auf das puckführende Kind.

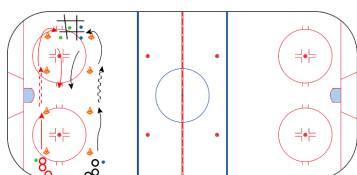
Erschweren

Bei der Puckannahme führt das Kind einen engen Kreis von vorwärts auf rückwärts aus.

HAUPTTEIL (4 POSTEN)

Tic-Tac-Toe

Posten 1



Basisform

Beide Teams versuchen, so schnell wie möglich ihre drei Spielsteine in einer vertikalen, horizontalen oder diagonalen Linie anzuordnen.

Erleichtern

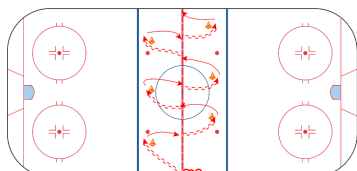
Die Kinder drehen nur von vorwärts auf rückwärts.

Erschweren

Die Kinder laufen mit dem Puck am Stock. Zusätzlich werden mehr Drehungen und Wendungen eingebaut.

Drehwurm

Posten 2



Basisform

Die Kinder fahren einen Slalom und drehen dabei zwischen den zwei Pylonen jeweils von vorwärts auf rückwärts. Bei der Pylone erfolgt der Wechsel von rückwärts zurück auf vorwärts: Das Kind läuft also immer rückwärts zur Pylone hin und vorwärts wieder weg.

Erleichtern

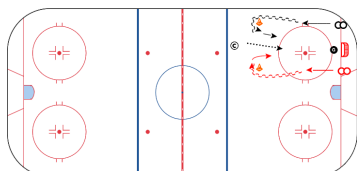
Die Kinder fahren ohne Drehung zwischen den Pylonen auf der roten Linie.

Erschweren

Die Kinder führen die Übung zusätzlich mit Puck aus.

Duell 1 gegen 1

Posten 3



Basisform

Die Kinder laufen vorwärts in Richtung der Trainerin oder des Trainers. Sobald diese oder dieser ein akustisches oder visuelles Signal gibt, drehen die Kinder auf rückwärts, bleiben so bis zur Pylone und bestreiten anschliessend ein Duell 1 gegen 1.

Erleichtern

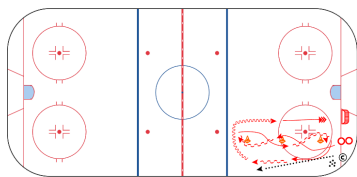
Die Kinder fahren rückwärts zur Pylone und wechseln erst danach kurz auf vorwärts.

Erschweren

Es werden mehr Richtungswechsel und Wendungen eingebaut.

Achterbahnfahrt

Posten 4



Basisform

Die Kinder starten ohne Puck vorwärts, drehen beim mittleren Pylon auf rückwärts und laufen rückwärts bis zur dritten Pylone. Anschliessend fahren sie wieder vorwärts bis zur mittleren Pylone, drehen erneut auf rückwärts (jeweils in Achterform) und laufen danach kurz vorwärts. Vor dem Pass der Trainerin oder des Trainers drehen sie nochmals auf rückwärts, nehmen den Pass an und schliessen mit 1 gegen 0 ab.

Erleichtern

Bei der mittleren Pylone finden keine Drehungen statt.

Erschweren

Die Kinder führen die gesamte Übung mit Puck aus und spielen anschliessend einen Doppelpass mit der Trainerin oder dem Trainer.

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