

SCHLÜSSELELEMENT / AKZENT

Pucktransport

ZIELGRUPPE & PHASE

U9 (Phase F2)

Pädagogischer Rahmen & Zielsetzung

Zielbeschreibung

Die Kinder können den Puck führen und gleichzeitig mit den Beinen eine andere Bewegung ausführen.

Teachingpoints

- Stockhaltung
- Arme weg vom Körper
- Puck an der Stockschaufel
- Puck abdecken
- Kopf oben
- Koordination der oberen und unteren Gliedmassen
- Rhythmisierung

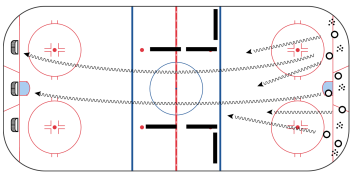
Entwicklungsfragen

- Auf welche Art ist es dir gelungen, den Puck gut zu transportieren?
- Hast du es auch geschafft, deine Umgebung zu beobachten (Head-up)?
- Was ist für dich beim Pucktransport schwierig?

EINSTIEG (8 MIN.)

Vulkankrater

Einstiegsform



Basisform

Die Kinder stellen sich an der Grundlinie auf und stellen sich vor, sie seien Dinosaurier, die die Eier vor dem Vulkanausbruch retten müssen. Sie fahren mit dem Puck durch die Abgrenzung auf die andere Seite, wobei der Puck immer an der Stockschaufel bleibt. Sobald alle Pucks (Eier) in den sicheren Toren (Nestern) sind, bevor der Vulkan ausbricht, holen die Kinder einen neuen Puck und fahren an der Bande zurück.

Erleichtern

Statt mit Pucks wird mit Ringli (kleinen Ringen) gefahren.

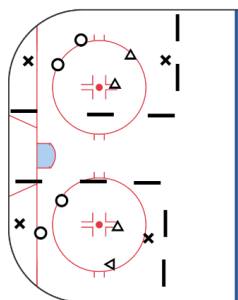
Erschweren

Es werden Hindernisse in den Weg gestellt. Die Trainerinnen und Trainer agieren als Vulkanmonster und versuchen, den Kindern die Pucks zu «stehlen».

ABSCHLUSS (8 MIN.)

2 gegen 2 auf kleines Feld

Abschlussspiel



Basisform

Die Kinder spielen auf einem kleinen Feld. Je nach Anzahl Kinder werden drei bis vier Felder markiert. Wer den Puck führt, muss zuerst fahren, bevor er abspielt.

Erleichtern

Das Spielfeld wird vergrößert und die Anzahl Kinder pro Team reduziert.

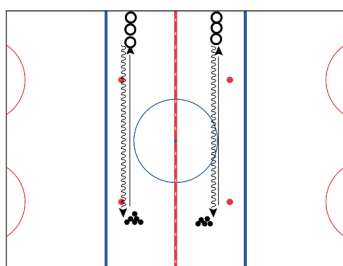
Erschweren

Die Kinder fahren in einer vorgegebenen Skatingform (z. B. Schlittschuhe konstant auf dem Eis) oder rückwärts.

HAUPTTEIL (4 POSTEN, 40 MIN.)

Pyramidenbaustafette

Posten 1



Basisform

Es werden zwei bis drei Teams gebildet und eine Strecke markiert. Jedes Team erhält 15 Pucks. Auf ein Signal starten die Kinder und transportieren die Pucks einzeln zum Ziel, wobei verschiedene Skatingvarianten wie Halbmond oder Vollmond vorgegeben werden. Am Ziel bauen die Kinder aus den Pucks eine Pyramide.

Erleichtern

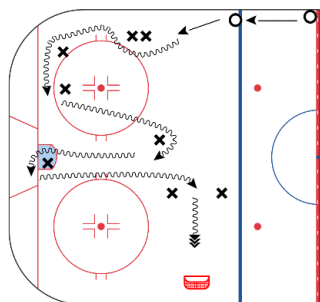
Die Kinder transportieren die Pucks nur vorwärts.

Erschweren

Es werden Drehungen und Wendungen eingebaut, und die Trainerinnen und Trainer stören die Kinder beim Pucktransport.

Tyrano Wettrennen

Posten 2



Basisform

Je zwei Kinder treten gegeneinander an; die Startpositionen werden klar markiert. Auf das Startsignal beginnt Kind 1 mit Puck den Parcours, während Kind 2 gleichzeitig ohne Puck startet und versucht, Kind 1 einzuholen. Gelingt es Kind 2, aufzuschliessen, muss es Kind 1 am Rücken berühren. Schafft es Kind 1, dem Verfolger zu entkommen und den Parcours bis zum Tor erfolgreich abzuschliessen, gewinnt es.

Geschichte: Ein Tyrannosaurus hat einem anderen ein saftiges Fleischstück gestohlen. Nun nimmt der bestohlene Tyranno die Verfolgung auf und versucht, den Dieb einzuholen, bevor dieser sein Versteck beim Tor erreicht.

Erleichtern

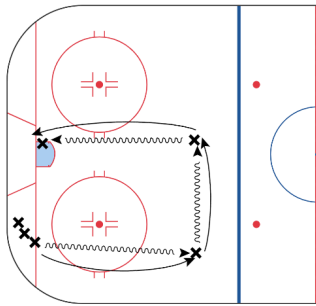
Ein einfacherer Parcours, eine grössere Distanz zwischen den Kindern sowie der Einsatz von Ringli erleichtern die Übung.

Erschweren

Ein schwierigerer, engerer Parcours, eine kleinere Distanz zwischen den Kindern und/oder eine andere Skatingform erschweren die Übung.

Dinoeittransport

Posten 3



Basisform

Die Kinder stellen sich gemäss Skizze auf. Die Dinoeier müssen ins neue Nest transportiert werden: Kind 1 startet und bringt den Puck (das Dinoei) zu Kind 2 und bleibt dort stehen, Kind 2 bringt ihn zu Kind 3 und so weiter. Dabei werden laufend neue Skatingformen wie Halbmond, Vollmond oder Shuffle eingebaut.

Erleichtern

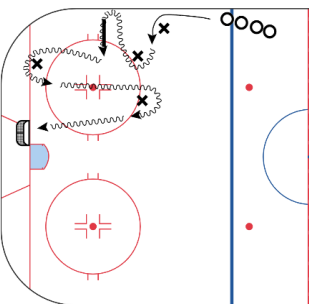
Die Kinder fahren nur vorwärts.

Erschweren

Die Kinder führen den Puck in verschiedenen Bewegungen (z. B. Nord-Süd neben dem Körper oder hinter dem Körper). Die Trainerinnen und Trainer dürfen stören und sogar Dinoeier stehlen und an den Start zurückbringen.

Schlittenhunde

Posten 4



Basisform

Die Kinder absolvieren den Parcours, wobei der Puck immer am Stock geführt werden muss. Bei den Tobleronen fahren sie beidbeinig und führen den Puck neben der Toblerone.

Erleichtern

Die Kinder führen den Puck mit umgekehrtem Stock.

Erschweren

Die Kinder fahren rückwärts und wechseln bei Hindernissen zwischen Vorwärts- und Rückwärtsfahren.

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