



J+S-Kids: Einführung Inlinehockey - Lektion 3

Einführung Inlinehockey

Autor

Daniel Sterchi, Experte J+S Inlinehockey

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 6 - 9 Jahre
Gruppengrösse 8 - 15
Kursumgebung Inlinehockey-Anlage
Sicherheitsaspekte Inlinehockey- Ausrüstung unentbehrlich:
Helm mit Gitter, Handschuhe, Knieschoner, Stock und Skates.
Zusätzliche Ausrüstung empfohlen: Hosen und Ellbogenschoner.

Zielsetzungen/Lernziele

Einführung ins Inlinehockey.

Hinweise

Auf das physische Niveau der Kinder achten.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2-3'	Dem Trainer nachfahren Fahrübungen um das Fahrniveau zu ermitteln.	Auf dem ganzen Feld vorwärts- und rückwärtsfahren, übersetzen; ohne Ball. Der Trainer beobachtet die Spieler, um die Trainingsintensität zu ermitteln.	Stock
10'	Mann in Schwarz (ohne Stock) Der Fänger versucht die ihm entgegenkommenden Spieler zu berühren und sie ebenfalls zu Fängern zu machen (zurückfahren verboten). Mehrere Durchgänge.	Längs über das Spielfeld.	Pfeife

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-8'	Ballführen mit Stock Slalom um Pylonen herum.	2 Gruppen, 2 Slalomreihen mit Pylonen. Übung variieren: Rückwärts- und vorwärtsfahren Eng oder gross gesteckte Slaloms. Ev. Wettkampf pro Gruppe.	Ca. 16 Pylonen, Bälle, Pfeife.
5-8'	Passen Immer zwei Spieler geben sich quer über das Feld Pässe.	Passvariationen: Vorhandpass, Direktpass, Rückhandpass	Bälle.
5-8'	Torschuss Mit den Spielern einen Halbkreis vor dem Tor bilden. Es schießt immer ein Spieler nach dem andern. Schussvarianten: Gezogen, Handgelenk, Schlagschuss, Rückhandschuss, usw.		Bälle, 1 Tor mit oder ohne Torhüter.

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Match 2 oder 3 Mannschaften à 4-5 Spieler spielen gegeneinander. Fliegende Wechsel.		2 Tore und 1 Ball mit oder ohne Torhüter.
5'	Puls herunter fahren Rückblick auf die positiven Punkte des Trainings sowie Ausblick auf das nächste Training.	Alle sitzen in einem Kreis.	