

Inlinehockey (11–15): Ausdauer/Schnelligkeit

Zwischen 11 und 15 Jahren kann sowohl die Ausdauer als auch die Schnelligkeit bestens trainiert werden. Dieses Training beinhaltet zahlreiche Übungen, die individuell und in der Gruppe durchgeführt werden.

Rahmenbedingungen

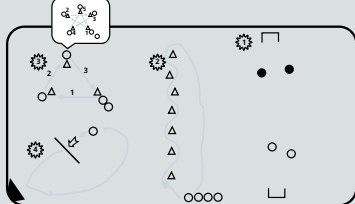
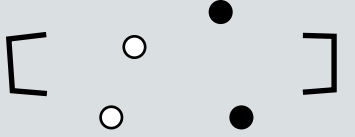

Dauer: 60 Minuten
 Alter: 11–15 Jahre
 FTEM: F2, F3
 Umgebung: Innen/aussen

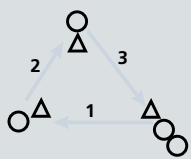

Sicherheit

- Schutzausrüstung anziehen: Helm, Handschuhe, Knieschutz, Ellbogenschoner.

Lernziele

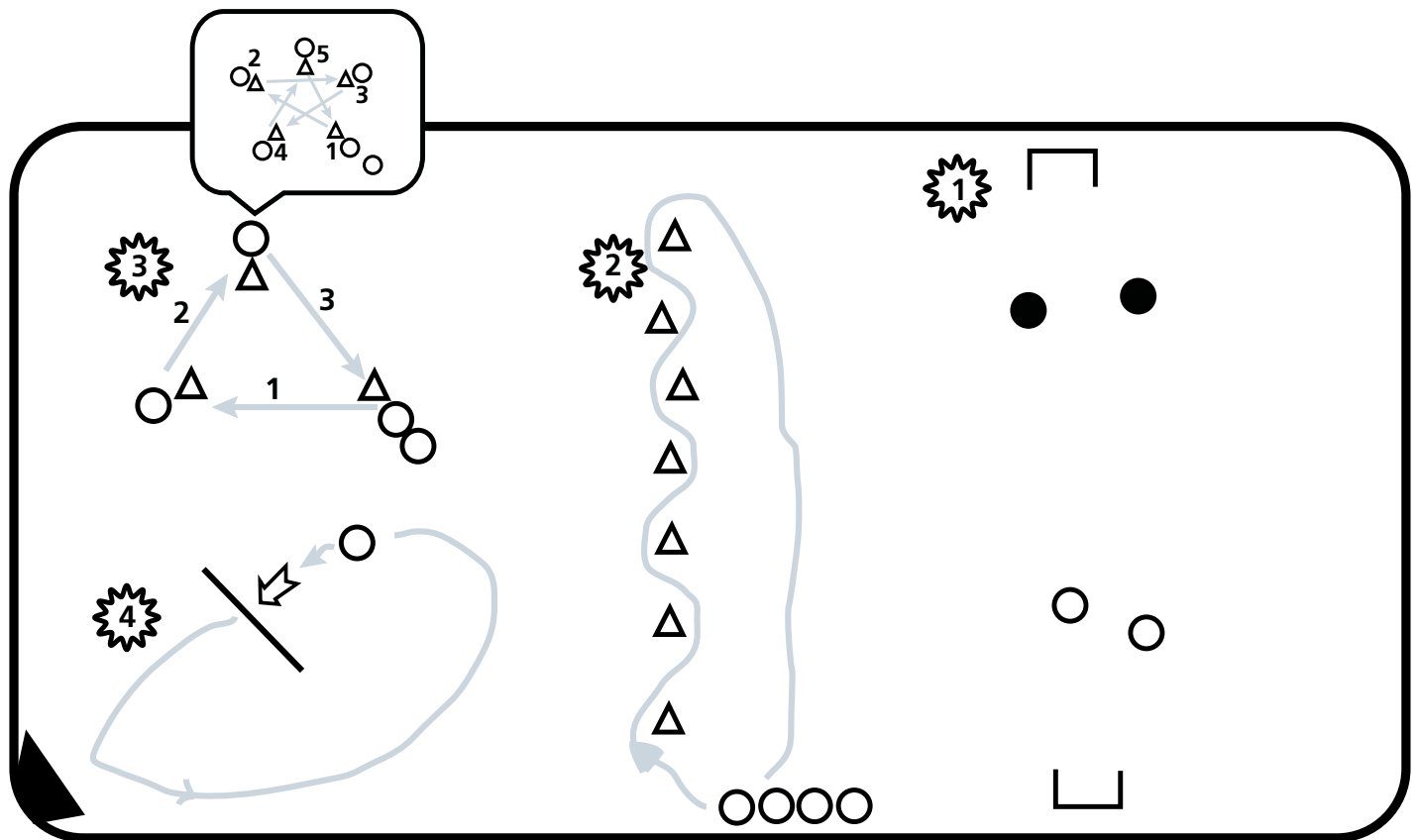
- Ausdauer verbessern
- Schnelligkeit verbessern
- Stocktechnik trainieren

	Dauer	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze
Einstieg	10'	4 gegen 4 auf 4 Tore Inlinehockey-Match 4:4 auf vier Tore (Vier Kegel). Jeder Treffer auf Kegel gibt einen Punkt. Es muss mindestens ein Pass gespielt werden vor dem Torschuss. Material: 4 Kegel, 1 Ball/Puck	
Hauptteil	40'	Circuittraining <ul style="list-style-type: none"> • Personen pro Posten: 4 oder 6 • Wiederholungen oder Dauer pro Übung: 1 à 1 Min. 30 Sek. • Pause zwischen den Übungen: 1 Min., Regeneration, Postenwechsel • Circuitwiederholungen: 3 Bemerkungen: Bei jedem Posten zählt der Spieler die erreichten Punkte.	
		Circuit aufstellen Material: Bälle oder Pucks, 2 kleine Tore 10 Kegel, 1 Reifen, 1 Stoppuhr	 <p>Siehe Dokument Hallen-Organisation</p>
		Posten 1: 2 gegen 2 2 Teams à 2 Spieler/innen führen einen Match auf kleine Tore aus. Jedes Tor gibt beiden Spielenden einen Punkt. Material: 1 Ball/Puck, 2 kleine Tore	
		Posten 2: Slalom Die Spielenden führen einen Slalom mit Ball oder Puck aus. Jedes Mal, wenn sie die Startlinie überqueren gibt es einen Punkt. Material: 1 Ball/Puck pro Spieler/in, 7 Kegel	

	Dauer	Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation / Skizze
Hauptteil		<p>Posten 3: Schnelle Pässe Der erste Pass wird von dort aus gespielt, wo zwei Spieler/innen stehen. Wenn der erste Passspieler den Ball wieder erhält, gibt es für alle einen Punkt. Material: 1 Ball/Puck pro Spieler/in, 7 Kegel</p>	
		<p>Posten 4: Torschüsse Die Spielerin/der Spieler visiert ein Ziel aus einer vorgegebenen Distanz (Spieler steht im Reifen) an, schießt und holt den Ball oder den Puck wieder. Ein Punkt pro Treffer. Material: 1 Ball/Puck pro Spieler/in, 1 Reife</p>	
		<p>Material aufräumen</p>	
Ausklang	10'	<p>Freies Spiel Jede Spielerin/jeder Spieler läuft frei auf den Inline-Skates mit dem Ball/Puck und macht Täuschungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorwärts/rückwärts • Ball/Puck mit dem Stock hochheben • Ball/Puck zwischen den Beinen durchspielen • Ball/Puck mit den Inline-Skates führen. • usw. <p>Material: Bälle/Puck</p>	

Autor: Martin Reber, J+S-Fachleiter Rollsport (2012)

Inlinehockey (11–15): Hallen-Organisation für das Circuit «Ausdauer/Schnelligkeit»



Posten 1: 2 gegen 2

Posten 2: Slalom

Posten 3: Schnelle Pässe

Posten 4: Torschüsse