

Eishockey Kinder – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Sich stabil und geschickt bewegen

Die Spielerinnen und Spieler beherrschen die grundlegenden Bewegungen, die für die sportartspezifischen Skills unerlässlich sind und zur nötigen Effizienz führen. Für korrekte und effiziente Bewegungsabläufe benötigen die Spielerinnen und Spieler bewegliche und stabile Gelenke, inklusive der dazugehörigen Muskulatur.

Eine ausgeprägte Grundkraft (Körperstabilität) ist wichtig, um sich in den Zweikämpfen durchzusetzen und Zusammenstössen standzuhalten. Sie führt dazu, dass die Spielerinnen und Spieler ihren Körper auch bei komplexen Bewegungen kontrolliert und stabil halten können. Körperstabilität reduziert somit das Verletzungsrisiko.

Vertiefung

- Stabilisation, die korrekte Beinachse

Beispieltrainings Phase F1/F2

Die Kinder erleben, wie sie ihre Bewegungen und den eigenen Körper kontrollieren und beschleunigen.

Entwicklungsfragen

- Was muss du tun, damit du möglichst schnell bist?
- Wie kannst du nach einem Stillstand möglichst schnell wieder an Tempo zulegen?

Expertentipp

- Führe die Sprints immer mit vollem Tempo aus.
- Nutze nach einem Stillstand oder einem Richtungswechsel drei schnelle Schritte, um zu beschleunigen.

Einstieg (8 Minuten)

Stellkreis

Die Kinder stehen im Kreis und halten den Stock senkrecht vor sich (Stockschaufel in der Hand). Auf Kommando lassen alle ihren Stock los und fassen den Stock zu ihrer Rechten.

einfacher

- Kleinerer Kreis

schwieriger

- Stock loslassen, 360°-Drehung, Stock wieder fassen
- Stock loslassen, mit allen Vieren den Boden berühren, Stock wieder fassen
- Richtung ändern: links-/rechtsherum wechseln
- Erst den übernächsten Stock fassen
- Grösserer Kreis

Hauptteil à 4 Posten (40 Minuten)

Jasskarten-Stafette

Laminierte Jasskarten liegen in der Mitte des viereckigen Feldes verdeckt bereit. In jeder Ecke des Feldes befindet sich ein Team rund fünf bis acht Meter von den Jasskarten entfernt. Jedem Team ist ein Symbol (Herz, Ecken, Schaufel, Kreuz) zugeordnet. Ein Kind pro Gruppe läuft in die Feldmitte und dreht eine Karte. Findet es eine passende Karte, darf es sie mitnehmen. Es rennt zurück und schickt das nächste Kind per Handschlag los. Welches Team findet zuerst all seine Jasskarten? Bei kleineren Gruppen allenfalls nur zwei Teams bilden, trotzdem alle Jasskarten zuteilen.

einfacher

- Pro Lauf zwei Karten umdrehen (Kinder dürfen neben gleichem Symbol auch die gleiche Farbe mitnehmen)

schwieriger

- Mit Richtungswechseln sprinten
-

Erlöser-Stafette

Vier bis sechs Kinder kauern im Abstand von ca. fünf Metern auf einer markierten Linie. Auf Kommando startet das erste Kind und überläuft alle anderen, ohne diese zu berühren. Es wendet um einen Malstab und tauscht die Position mit dem nächsten Kind (per Handschlag). Dieses Spiel dauert so lange, bis das letzte Kind nach seiner Runde den Malstab berührt.

einfacher

- Kürzerer Abstand zwischen Kindern
- Ausgelegte Hockeystöcke überlaufen/-springen

schwieriger

- Zuerst zur Marke hinter sich zurücklaufen, um Anlauf zu holen
-

Kräftige Füsse

Die Kinder gehen eine Strecke von rund zehn Metern in verschiedenen Gangarten:

- Fussspitze: auf Fussspitze (Ballen) gehen
- Fersengang: auf Fersen gehen
- Sonnenaufgang: auf der Aussenseite des Fusses gehen
- Sonnenuntergang: auf der Innenseite des Fusses gehen
- Rund um den Fuss: auf den Zehen beginnen (Zehenstand), über die Fussaussenseite (Sonnenaufgang) auf die Ferse rollen (Fersenstand). Dann über die Innenseite (Sonnenuntergang) wieder auf die Zehenspitzen stehen (Zehenstand).

einfacher

- Vor Wechsel auf ganzen Fuss abstehen

schwieriger

- Tempo der Wechsel erhöhen
-

Komm mit – geh weg

Bilde mehrere Gruppen mit fünf bis sieben Kindern. Jede Gruppe stellt sich in einem Kreis auf, Blick zum Kreisinneren. Ein Kind läuft aussen um die Gruppe herum. Durch Zuruf «komm mit» oder «lauf weg» nimmt es eine/-n Gegner/-in mit oder lässt sie/ihn in die andere Richtung rennen. Beide versuchen, die entstandene Kreislücke zu besetzen. Wer zuletzt ankommt, wird der/die neue Aussenläufer/-in.

einfacher

- Nur «komm mit» oder nur «geh weg» möglich

schwieriger

- Im Kreis auf Bauch liegen
- Während Lauf bereits nächstes Kind starten lassen

Abschluss (8 Minuten)

Im Hühnerstall

Die Kinder präsentieren stolz ihren Federschmuck (Überziehleibchen hinten in Hose gesteckt) und laufen durch den Stall (markiertes Viereck). Drei Kinder warten als gierige Füchse vor dem Stall. Plötzlich steigt ein Fuchs in den Stall und versucht, einem Huhn den Federschmuck zu rauben. Gelingt dies, wird er zu einem Huhn mit Federschmuck. Das gerupfte Huhn verwandelt sich vor dem Stall in den Fuchs. So gelangen die Füchse nacheinander in den Stall und mutieren zu Hühnern und wieder zurück.

einfacher

- Grösserer Stall

schwieriger

- Kleinerer Stall
- Mehr Füchse gleichzeitig in Stall lassen

Beispieltrainings Phase F2/F3

Die Kinder können ihren Körper bewusst und korrekt bremsen, stabilisieren und beschleunigen.

Entwicklungsfragen

- Wie gelingt es dir, nach einem Sprung stabil zu landen?
- Wie kannst du schnell abbremsen und wieder beschleunigen?
- Wie wechselst du flink die Richtung?

Expertentipp

- Achte bei den Sprüngen immer auf die Beinachsenstabilität, federe bei der Landung mit beiden Beinen ab, so beugst du langfristigen Verletzungen vor.
- Baue kindergerechte Sprünge sorgfältig auf (Gummitwist, Seiligumpe u.ä.).
- Achte bei einem Richtungswechsel auf einen tiefen Körperschwerpunkt.
- Mach beim Beschleunigen drei erste schnelle Schritte.

Einstieg (8 Minuten)

Reifenschnappball

Die Kinder bilden zwei Teams. Im Spielfeld liegen Reifen. Dabei hat es zwei Reifen mehr als Kinder pro Team. Die Kinder passen sich einen Ball. Dabei platzieren sie sich möglichst häufig in einem Reifen. Denn jedes Zuspiel auf ein in einem Reifen stehendes Kind gibt einen Punkt. Nach einem Ballverlust erhält das gegnerische Team den Ball. Welches Team erzielt mehr Punkte?

einfacher

- Mehr Reifen
- Grössere Reifen
- Grösseres Feld

schwieriger

- Lebendiges Tor: Team erhält Punkt, wenn es Ball durch gegrätschte Beine eines anderen Kindes zuspielt
- Gegner/-innen können Tor verhindern, wenn sie den Reifen berühren (z. B. mit Hand, Fuss)

Hauptteil à 4 Posten (40 Minuten)

Sprung in die Tiefe

Mit Schwedenkästen eine Treppe bauen oder die Übungen an einer Treppe ausführen. Die Kinder springen beidbeinig Tritt für Tritt die Treppe hinunter und achten dabei auf die Landung. Sie halten die Position kurz und beachten die korrekte Beinachse: Um die Funktionskette Oberschenkel–Unterschenkel– Fuss optimal zu belasten, bilden das Hüft- und das Kniegelenk sowie das Sprunggelenk im hüftbreiten Stand eine senkrechte Linie.

einfacher

- Tiefere Sprunghöhe
- Nur ein Sprung pro Durchlauf

schwieriger

- Höhere Absprunghöhe
 - Landung einbeinig
-

Schleusenspiel

Die Kinder stehen sich in zwei Kolonnen gegenüber. Sie strecken die Arme seitlich aus. Ein Kind ist die Maus, ein anderes die Katze. Sie muss die Maus fangen, die zwischen den Kindern umherrennt. Ruft die Katze «Wechsel!», drehen die Kinder die Position der Arme um 90 Grad. So versucht die Katze, der Maus den Weg zu versperren.

einfacher

- Zwei Mäuse
- Weniger Kinder in den Kolonnen

schwieriger

- Maus übernimmt Kommando (erschwerend für Katze)
-

Feuerteufel und Feuerwehr

In der Halle sind überall Matten verteilt. Einige sind nach oben gedreht (Feuer), andere nach unten (gelöschtes Feuer). Zwei Teams stehen sich gegenüber. Sie sind Feuerteufel und Feuerwehr. Die Feuerteufel entfachen das Feuer, indem sie nach unten gedrehte Matten wenden. Die Feuerwehr versucht, die entsprechenden Matten möglichst schnell wieder umzudrehen und so das Feuer zu löschen. Wer ist nach Ablauf der vorgegebenen Zeit erfolgreicher, Feuerteufel oder Feuerwehr?

einfacher

- Jeweils zu zweit Matte drehen

schwieriger

- Beim Drehen darf Matte den Boden nicht berühren

Hot Dog

Die Kinder bilden Zweiergruppen. Ein Kind wird in eine Gymnastikmatte gewickelt. Das zweite Kind legt sich über die Matte und versucht, das eingewickelte Kind festzuhalten, indem es die Matte eng umschlingt. Auf Kommando versucht sich dieses aus der Umklammerung zu lösen.

schwieriger

- Zwei Kinder halten Matte fest

Abschluss (8 Minuten)

Parcours

In einem Feld von 15 × 15 Meter liegt viel Material; es dient als grosse Hindernisse. Die Mehrzahl der Kinder verteilt sich auf dem Feld, die anderen Kinder sind Fänger/-innen. Auf «Los!» startet ihre Jagd. Wer berührt wird, ist gefangen. Wie viele Fänge schaffen die Fänger während einer bestimmten Zeit (zwei bis vier Minuten)? Anschliessend neue Fänger/-innen bestimmen.

einfacher

- Mehr Fänger/-innen
- Kleineres Feld

schwieriger

- Weniger Fänger/-innen
- Grösseres Feld

Quelle: Brägger, I. et al. (2024): Manual Eishockey. Kinder. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO