

# Eishockey Kinder – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen bis ans Spielende wiederholen

Zahlreiche maximale Beschleunigungen mit und ohne Puck erlauben es den Eishockeyspielerinnen und -spielern, das Spiel zu prägen. Mit schnellen Richtungsänderungen können sie sich von der Gegnerin oder vom Gegner lösen beziehungsweise sie oder ihn umspielen.

Die Spielerinnen und Spieler haben die Fähigkeit, eine hohe Intensität mit zahlreichen maximalen Beschleunigungen und schnellen Richtungsänderungen innerhalb eines Einsatzes aufrechtzuerhalten. Zwischen den Einsätzen erholen sie sich jeweils vollkommen und halten dies bis zum Spielende durch.

---

## Beispieltrainings Phase F2

Die Kinder erleben, den Körper schnell abzubremsen und aus dem Stand oder nach einem Richtungswechsel zu beschleunigen.

### Entwicklungsfragen

- Was tust du, damit du möglichst schnell bist?
- Auf welcher Höhe befindet sich dein Bauchnabel, wenn du schnell abbremsst oder schnell beschleunigst?

### Expertentipp

- Führe die Sprints immer mit vollem Tempo aus.
- Um zu beschleunigen, mache drei schnelle und kurze Schritte.
- Nimm vor dem Abbremsen eine tiefe Körperposition ein, um anschliessend besser zu beschleunigen.

## Einstieg (8 Minuten)

### Dschungelspiel

Zwei Teams mit je fünf bis sieben Kindern spielen «Sammler» und «Affen». Im Dschungel (Spielfeld) sind Kokosnüsse (Bälle) verteilt. Die Sammler versuchen, schnellstmöglich alle Kokosnüsse zu ihren Sammelstellen (Kastenelemente) zu bringen. In der gleichen Zeit räumen die Affen die Sammelstellen aus und verteilen die Kokosnüsse wieder im Dschungel. Dabei müssen sie die Kokosnüsse tragen und ablegen. Wird ein Affe von einem Sammler berührt, muss er die Kokosnuss zur Sammelstelle zurückbringen. Jedes Team übernimmt einmal die

Rolle der Sammler. Welches Team hat nach drei Minuten mehr Kokosnüsse in der Sammelstelle?

### **einfacher**

- Kleinerer Dschungel

### **schwieriger**

- Affen verteilen Bälle auf allen vieren

## **Hauptteil à 4 Posten (40 Minuten)**

### **Springbock**

Ein Kind im Langsitz stützt sich mit den Händen auf dem Boden ab. Es hebt die Beine leicht ab und grätscht regelmässig auf und zu. Ein zweites Kind steht daneben. Es springt mit dem Hampelmann (ohne Arme) zwischen und ausserhalb der Beine des grätschenden Kindes. Welches Paar schafft es zehnmal? (Anleitung zur Verletzungsprävention: Springer befindet sich vor dem sitzenden Kind). Ähnliche Spielformen findest du im Video.

### **einfacher**

- Allein rhythmisch springen und grätschen

### **schwieriger**

- Hüpfarten vorgeben
- 

### **«Bändeli»-Raub**

Je zwei Kinder stehen sich mit 20 Metern Abstand auf einer Linie gegenüber. Zwischen ihnen liegt ein «Bändeli» am Boden. Auf Kommando versuchen beide, das «Bändeli» zu rauben und hinter die eigene Grundlinie zu bringen, ohne vom / von der Gegner/-in berührt zu werden. Wer holt mehr Punkte beim Rauben oder beim Fangen? Variation: Als Team Punkte sammeln. Ähnliche Spielformen findest du im Video.

### **einfacher**

- Grösseren Gegenstand verwenden

### **schwieriger**

- Geschichte über Fondue und Schokolade erzählen, Kinder reagieren bei Stichwort
- 

### **Schildkröten umdrehen**

Die Kinder stellen sich auf einer Seite eines grossen Mattenfeldes auf. Sie bewegen sich wie Schildkröten auf allen vieren. Auf dem Mattenfeld stehen zwei Fänger/-innen. Die Schildkröten versuchen, das Mattenfeld zu überqueren und so ans Meer zu gelangen. Die Fänger/-innen versuchen, dies zu verhindern, indem sie die

Schildkröten auf den Rücken drehen. Umgekehrte Schildkröten helfen in der nächsten Runde den Fängern.

## einfacher

- Gangart wechseln, z. B. Knie vom Boden abheben

## Achtung Pfütze



Zwischen zwei Kindern liegt eine Matte. Sie stellt eine Pfütze dar. Die Kinder geben sich die rechte Hand. Sie versuchen, sich gegenseitig in die Pfütze zu ziehen oder zu stossen. Verloren hat, wer zuerst einen Fuss in die Pfütze setzt.

## einfacher

- Statt über Matte über Linie ziehen

## schwieriger

- Ausgangsposition anpassen: z. B. kniend, nur auf einem Bein
- Mit linker bzw. rechter Hand
- Mit beiden Händen

## Abschluss (8 Minuten)

## Hasenjagd

Ein Kind ist der/die Jäger/-in, ein anderes der Hase. Die restlichen Kinder verteilen sich paarweise auf dem Spielfeld. Sie stehen Schulter an Schulter und bilden so einen Hasenbau. Der/die Jäger/-in verfolgt einen Hasen. Dieser kann sich in einen Hasenbau retten, indem er sich daneben stellt. So wird das entfernt stehende Kind zum

neuen Hasen.

## einfacher

- Mehrere Hasen

## schwieriger

- Mittleres Kind wird zum Hasen
- Rollenwechsel: das entfernt stehende Kind wird Jäger/-in
- Mehrere Jäger/-innen
- Auf allen vieren mit Hasenhupf bewegen
- Hase rettet sich liegend in Hasenbau (Hasenbau = liegende Kinder)

---

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**