



## Einführungsreihe

# J+S-Kids – Grundlagen Eishockey

### Autor

Rolf Altorfer, Fachleiter Eishockey

### Rahmenbedingungen

Alter Grundsätzlich ab 5-jährig problemlos möglich - mit den Schlittschuhen vertraut oder "sportlich-mutig" sind gute Voraussetzungen.

Gruppengrösse Minimal 6 - maximal 24 (bei nur einem Leiter)

Kursumgebung Eine abgesperrte Eisfläche (mind. 1 Drittel)

Sicherheitsaspekte Eisbahn: Vorsicht vor offenen Türen und ungeschickten Absperrungen (Seile); Schutzmaterial: Zumindest Helm (Velo, Inline, etc.) und Handschuhe (auch Skihandschuhe) sind zwingend nötig!  
Wo vorhanden, sollen auch Ellenbogen- und Knie- resp. Schienbeinschoner getragen werden. Es können problemlos die In-Line Schützer getragen werden.  
Zusätzliches Schutzmaterial je nach Möglichkeit. Wird "hoch schiessen" erlaubt, braucht es zwingend Torhüterausrüstungen und auch Spielerausrüstungen wären dann vorteilhafter.

Anderes Leider ist die Eismiete oft sehr teuer - also rechtzeitig mit Gemeinde, Verein etc. abklären.

Reihenfolge der Lektionen: Das Spielen soll im Vordergrund stehen - also mit der Lektion 1 beginnen. Dann kann beliebig variiert und kombiniert werden.

### Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	POND HOCKEY	Es wird gespielt	Keine - alle machen mit	alle Niveaus
2	SCHLITTSCHUHLAUFEN	Gleiterlebnis; Schlittschuhlaufen verbessern	Bei wenig Lektionen weglassen oder später einsetzen	einfach
3	PASSEN	Bessere Pässe spielen und effizienter annehmen können	Keine, Spiele müssen dem Alter entsprechen	einfach
4	DRIBBLINGS	Den Puck transportieren, abdecken und um Gegner herum dribbeln	Keine	einfach
5	TECHNIK-WETTKÄMPFE	Die individuellen Fähigkeiten sollen gemessen werden	Einzelne WK können in beliebigen Lektionen verwendet werden	mittel - anspruchsvoll
6	TEAM-WETTKÄMPFE	Sich fürs Team einsetzen und gemeinsam Erfolg haben	Einzelne WK können in beliebigen Lektionen verwendet werden	einfach - mittel
7	EISHOCKEY TRAINING – 1	Üben der Elemente Schlittschuhlaufen, Passen und Puckführung.	Keine	einfach - mittel
8	EISHOCKEY TRAINING – 2			mittel - anspruchsvoll
9	SPIELFORMEN 1	Weitere Spielformen zur Auswahl	Einzelne Spiele können in beliebigen Lektionen verwendet werden	einfach - mittel
10	SPIELFORMEN 2			mittel - anspruchsvoll

### Spielregeln

Meist wird auf Tore gespielt - aber ohne Torhüter-Ausrüstungen darf nur flach gespielt/geschossen werden. Offside macht keinen Sinn, Bullys (Einwürfe) sind nicht nötig - man kann den Puck einfach in eine Ecke werfen.

Verboten sind: Slapshots (Schlagschüsse), Körperchecks (Mitlaufen und Abdrängen ist natürlich erlaubt) und jegliche "Stockarbeit" gegen die Gegenspieler.



### **Materialbedarf**

Schlittschuhe, Stöcke und Pucks sind zwingende Materialien!

Schlittschuhe: Können normalerweise auf der Eisbahn gemietet werden - Leder- sind Schalenschuhen vorzuziehen. Vorsicht: Gut geschliffene Kufen sind wichtig → nur auf geschützten Böden laufen und beim Anziehen darauf achten, dass sich die Kinder nicht auf die Finger stehen.

Stöcke, evtl. auch Helme etc.: Werden manchmal durch Gemeinden/Sportämter zur Verfügung gestellt - ansonsten den Kontakt mit dem örtlichen Nachwuchsverein suchen.

Pucks: Bälle eignen sich wenig - am besten wäre ein "Lochpuck" (normaler Puck, bei dem ein Loch raus gefräst wird, so dass nur ein 1-2 cm breiter Rand bleibt)

### **Tipps und Tricks**

Das Spielen soll im Vordergrund stehen, dies soll auch in den Lektionsvorschlägen ersichtlich sein. Die sicherlich grossen Niveauunterschiede in irgend einer Art und Weise auffangen - mit Spielen in Leistungsgruppen aber auch mit zugeteilten Rollen.

Der Lärmpegel auf einer Eisbahn ist normalerweise sehr hoch. Deshalb empfiehlt es sich, die allgemeinen Instruktionen (Organisatorisches - wann zusammenkommen, wann zuschauen - und Inhaltliches) vorher zu geben. Reservierte Eisflächen (wenn auch nur 1/3 oder so - wenn möglich mit Mini-Banden unterteilt) vereinfachen den ganzen Unterricht.