



J+S-Kids: Einführung Eishockey - Lektion 4

"Dribblings"

Autor

Rolf Altorfer, Fachleiter Eishockey (Unterstützt durch KK 2008 sowie SIHA)

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥ 60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 - 10 Jährige
Gruppengröße	Spielt keine Rolle
Kursumgebung	Abgesperrte Eisfläche
Sicherheitsaspekte	Keine Zusätzlichen

Zielsetzungen/Lernziele

Den Puck vor dem Gegner schützen oder sogar die Gegenspieler ausdribbeln ...

Hinweise

Diese Lektion, die vorwiegend der Scheibenführung gewidmet ist, macht dann Sinn, wenn noch mehrere Eislektionen folgen. Das Thema Dribbling eignet sich sehr gut für eine Lektion in Stationenform.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Jeder will den Puck	Pro Gruppe von 3-6 Spielern 1 Puck und ein bezeichnetes Spielfeld (ca. 10x10m)	1 Puck pro Gruppe

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material / Platz
3-5'	Station 1: Pucktransport: den Puck stoßen/ziehen	In Form einer Pendelstafette den Puck auf die andere Seite bringen.	Bahn von ca 5-10m, 1 Puck
3-5'	Station 2: Puck abdecken	Jeweils zu zweit 1 Puck - diesen vor dem Gegner abdecken/schützen	pro Paar 1 Puck und max. 5x5m Eis
3-5'	Station 3: Puck in einer 8 führen	2 Markierungen im Abstand von 1-2m; einen Puck in einer 8 darum herumführen; Positionen variieren (vorne, seitlich, ...)	2 Spieler im Wechsel - mit 1 Puck und 2 Mark.
3-5'	Station 4: 2 Pucks gleichzeitig führen	1 Spieler führt 2 Pucks (Stock und Schlittschuhe verwenden); zu zweit im Wechsel	2 Pucks pro Paar
3-5'	Station 5: Hindernisse umspielen	Ein Puck soll um viele Hindernisse (Pucks, Pylonen etc.) gespielt werden ohne diese zu berühren	Pylonen, Pucks etc.
3-5'	Station 6: den Partner ausdribbeln	Den knieenden-stehenden-fahrenden Partner ausdribbeln - im Wechsel	1 Puck pro Paar
5-15'	Spieldform: Puck zwischen Beinen durchspielen	2 Mannschaften: Andere Mannschaft macht Tore, indem Sie zwischen den Beiden oder unter dem Stock hindurch passt. Auf Zeit.	1 Team steht still. Diese sind die Tore.
5-15'	Oder Spieldform: den Puck durch ein offenes Tor führen	3:3 (bis 5:5) mit 4 (bis 6) offenen Toren: wer mit dem Puck am Stock durch ein "freies" Tor fahren kann, erzielt ein Tor	offene Tore mit Pylonen etc.

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Wettkampf: Stafette zum Abschluss	Pendelstafette mit verschiedenen Vorgaben - 2 - 5 Teams	Pro Gruppe 1 Puck