

# 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 Scheibeführung 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'	<b>Station 1:</b> 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'	<b>Station 2:</b> Puck abdecken	Jeweils zu zweit 1 Puck - diesen vor dem Gegner abdecken/schützen	pro Paar 1 Puck und max. 5x5m Eis
3-5'	<b>Station 3:</b> 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'	<b>Station 4:</b> 2 Pucks gleichzeitig führen	1 Spieler führt 2 Pucks (Stock und Schlittschuhe verwenden); zu zweit im Wechsel	2 Pucks pro Paar
3-5'	<b>Station 5:</b> Hindernisse umspielen	Ein Puck soll um viele Hindernisse (Pucks, Pylonen etc.) gespielt werden ohne diese zu berühren	Pylonen, Pucks etc.
3-5'	<b>Station 6:</b> den Partner ausdribbeln	Den knieenden-stehenden-fahrenden Partner ausdribbeln - im Wechsel	1 Puck pro Paar
5-15'	<b>Spielform:</b> 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'	<b>Oder Spielform:</b> 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'	<b>Wettkampf:</b> Stafette zum Abschluss	Pendelstafette mit verschiedenen Vorgaben - 2 - 5 Teams	Pro Gruppe 1 Puck