



J+S-Kids: Einführung Eishockey - Lektion 5

"Technik Wettkämpfe"

Autor

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

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	7 - 10 Jährige
Gruppengrösse	Spielt keine Rolle
Kursumgebung	Abgesperrte Eisfläche
Sicherheitsaspekte	Keine Zusätzlichen

Zielsetzungen/Lernziele

Technische Fertigkeiten unter erschwerten Bedingungen - unter Zeitdruck - überprüfen

Hinweise

Die Techniken Schlittschuhlaufen, Passen und Scheibeführen sollen mit einfachen Wettkämpfen/Tests (die wohl häufig auch etwas zufällige Resultate liefern) überprüft werden. Um mehrere Versuche zu ermöglichen - wobei der Beste zählt - sind mehrere Helfer/Zeitnehmer nötig.

Einzelne Testformen können aber auch sehr gut in die verschiedenen Lektionen eingebaut werden.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Jeder gewöhnt sich an den Puck	Freies Einfahren, Einspielen ...	1 Puck pro Spieler

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material / Platz
3-5'	Test 1: Schlittschuhfahren - gerade aus	Sprint über z.B. 20-m; freier Start. Wäre auch rückwärts möglich	Stoppuhr
3-5'	Test 2: Schlittschuhfahren - "Sprint Achter"	Aus fliegendem Start soll so schnell wie möglich eine 8 um 2 Bullykreise gefahren werden (Abkürzungen verhindern)	Stoppuhr
3-5'	Test 3: Passen durch ein offenes Tor	Wie lange dauert es, bis 3 (5 etc.) Pucks angenommen und in ein Tor in 5-10m Entfernung gepasst werden? Zuspiele durch Trainer oder Mitspieler.	Pucks, Stoppuhr, 1 Tor
3-5'	Test 4: Pucktransport	Wie Test 1 - oder auch "hin und zurück"	Puck, Stoppuhr
3-5'	Test 5: Achterschlaufen	Wie lange dauert es, bis der Puck 3 (5 etc.) Achter um 2 Markierungen gemacht hat?	Puck, Stoppuhr, 2 Markierungen
3-5'	Test 6: Parcours complet	Einen Parcours festlegen, in dem alle Elemente vorkommen.	Puck, Stoppuhr, Diverses
		Alle helfen mit, das Material zu versorgen	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10-20'	Pond-Hockey	Siehe Lektion 1 - aber nicht in Turnierform	2 Tore, 1 Puck