



J+S-Kids: Einführung Eishockey - Lektion 7

"Eishockey Training 1"

Autor

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

Rahmenbedingungen

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

Zielsetzungen/Lernziele

Üben der Elemente Schlittschuhlaufen, Passen und Puckführung.

Hinweise

Die Techniken Schlittschuhlaufen, Passen und Scheibeführen sollen isoliert und kombiniert trainiert und im Spiel angewendet werden.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Schlittschuh-Ballett: Auf den Kufen-Spitzen stehen und laufen, dito Enden / von 1 Bein aufs andere springen / ganz gross - ganz klein	Alle miteinander in der Gruppe	nichts
5'	Stock am Boden: sw entlang des Stockes rutschen / gleiten und Sprung über den Stock; beid- und einbeinig / wer kann das rückwärts? / 8-er fahren um/über den Stock	Alle miteinander in der Gruppe	nichts

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Scheibeführen und "Reaktionen": Alle fahren mit ihrem Puck durcheinander → auf verschiedene Zeichen: 360°-Drehung / auf die Knie / Purzelbaum / absitzen ...	Alle miteinander in der Gruppe, der Trainer erklärt und gibt die Zeichen	alle mit Puck
5-10'	Slalom mit Puck und Torschuss: Mit dem Puck durch einen Slalomparcours fahren und mit einem Torschuss abschliessen	Evtl. mehrere Gruppen und Parcours - der nächste startet, wenn der 1. schießt	Pucks, Pylonen, Tore
5-10'	Pylonen umfahren mit Puck und Torschuss: Wie oben, aber um jede Pylone einen 360° Kreis fahren	Evtl. mehrere Gruppen und Parcours - der nächste startet, wenn der 1. schießt	Pucks, Pylonen, Tore
5-10'	Sprung-Stopp und 1:1: der erste fährt auf einen Stock zu, springt darüber und stoppt sofort, kommt zurück und erhält nach dem Sprung von seinem Partner einen Pass und spielt 1:1 gegen diesen auf sein Tor	In Zweierkolonne vor dem Tor, 1 Puck pro Paar - das nächste Paar läuft los, wenn das erste vorbei ist.	Pucks, Tore, evtl. zusätzliche Stöcke o.ä.

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10-15'	Schluss-Spiel: Spiel 3:3 oder 4:4 → Welches Team kann mehr Pässe spielen?	Teams à 3 oder 4; beschränktes Spielfeld	