



J+S-Kids: Einführung Eishockey - Lektion 8

"Eishockey Training 2"

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

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
5-10'	2:1: in 3-er Gruppen wird jeweils 2:1 gespielt	Beschränkte Fläche; Wechsel auf ein Zeichen des Trainers	1 Puck / 3 Spieler

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Slalom ohne und mit Puck: Slalomlauf ohne Puck um 4-8 Pylonen - Stopp - Puckannahme und mit Puck Slalom zurück, Schuss aufs Tor.	Zwischen beiden Toren sind die Pylonen für den Slalom - 2 Gruppen: der 1. Spieler, der einen Gruppe erhält den Puck vom ersten der anderen, der dann selber startet ...	Pucks, 2 Tore, 4-8 Pylonen
5-10'	Slalom mit Puck hin und zurück zum 1:1: Slalomlauf mit Puck um 4-8 Pylonen - Doppelpass und ausserhalb des Slaloms zurück gegen einen Verteidiger auf das Tor.	Dito wie oben: der 1. Spieler der einen Gruppe spielt den Doppelpass mit dem ersten der anderen Gruppe, der dann selber startet / das 1:1 gegen den Spieler, der vorher an der Reihe war.	Pucks, 2 Tore, 4-8 Pylonen
5-10'	2:1: Passen zu zweit bis zur Mitte, ab dann kommt ein 3 Spieler dazu gegen den 2:1 gespielt wird.	Zwei Tore, die Spielergruppen stehen rechts (dann links) davon. Beginn von 2 auf einer Seite, dann kommt ein Spieler der anderen Seite als Verteidiger dazu - dann das Ganze von der anderen Seite	Pucks, 2 Tore,
5-10'	Sprint um Puck: 2 Spieler starten, wenn der Trainer den Puck nach vorne spielt - wer holt ihn zuerst und schießt ein Tor?	Links und rechts des Trainers steht je eine Kolonne ... ev. besseren Spielern ein Starthandicap geben (Knie o.ä.)	Pucks, Tor

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10-15'	Schluss-Spiel: 3:3 (4:4) quer	Mit oder ohne Torhüter - Wechsel je nach Anzahl Spieler	Puck, 2 Tore,