



## J+S-Kids: Einführung Inlinehockey - Lektion 5

# Skaten und Spass haben

### Autor

Devanthery Jean-Luc, Leiter J+S Inlinehockey und J+S Kids Experte

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer  $\geq 60$  Minuten  
Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Empfohlenes Alter 7 - 9 Jahre  
Gruppengrösse 6 - 16  
Kursumgebung Inlinehockey-Anlage  
Sicherheitsaspekte Inlinehockey- Ausrüstung unentbehrlich:  
Helm mit Gitter, Handschuhe, Knieschoner, Stock und Skates.  
Zusätzliche Ausrüstung empfohlen: Hosen und Ellbogenschoner.

### Zielsetzungen/Lernziele

Skaten, schiessen, spielen und zusammen Spass haben.

### Hinweise

Bleibe ruhig und kommunikativ, achte auf die physische Form der Spieler. Nur kurze Übungsabschnitte, mach öfters Pausen, um eingeschlichene Fehler zu korrigieren.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Gefühl für das Skating entwickeln</b> (ohne Stock) Einen grossen Kreis in der Mitte des Spielfeldes bilden. - Gleichgewicht auf einem Bein im Stand, angehobener Fuss drehen. (l./r.) - Vorwärtsrollen mit einem angewinkelten Knie 2xl. 2xr. - Seitlich gehen l./r. - Gehen, vorwärts/rückwärts - Zu zweit: sich anschauen und die Hände geben. Auf akustisches Signal: vorwärts- und rückwärtsfahren.		Pfeife
5'	<b>Mann in Schwarz</b> (ohne Stock) Der Fänger versucht die ihm entgegenkommenden Spieler zu berühren und sie ebenfalls zu Fängern zu machen (zurückfahren verboten). Mehrere Durchgänge.	Längs über das Spielfeld.	Pfeife
5'	<b>Pferderennen</b> Zu zweit hintereinander mit einem Stock pro Hand verbunden. 2x zwei Längen mit Pferdwechsel.		Stock

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Ballführen</b> Alle Spieler um den Mittelkreis. - Trippeln: dem Ball von links nach rechts, 2x im Stehen und 2x auf den Knien. - Gleiche Übung mit geschlossenen Augen. - Im Kreis 1,2,3 Bälle links herum zirkulieren lassen, ohne dass sich die Bälle einholen. Dasselbe nach rechts. - Trippeln um den Kreis im vorwärtsfahren und dann auch rückwärts.		Stock, Ball.

5'	<b>Einführung zum Schuss 1</b> 2 Mannschaften. Jede Mannschaft hat fünf PET-Flaschen, welche bis zu einem Viertel mit Wasser gefüllt sind. Aus einer Distanz von 4-5 Metern versuchen die Spieler die Flaschen zu treffen, so dass sie umfallen. 1x mit Fussbällen und dann mit Inlinehockey- Bällen. (Siehe Bild)		4 Fussbälle, 12 Inlinehockey-Bälle, 10 PET Flaschen
5'	<b>Einführung zum Schuss 2</b> Zwei Mannschaften mit je einem Ball versuchen mittels Pässen möglichst viele (bis zu einem Viertel mit Wasser gefüllte) PET- Flaschen umzuwerfen. Die Flaschen sind in einer Hälfte des Spielfeldes verteilt. 1x mit Fussbällen und dann mit Inlinehockey- Bällen. (Siehe Bild)		4 Fussbälle, 2 Inlinehockey-Bälle, 14 PET Flaschen
10'	<b>Match</b> Jeder Spieler erwartet immer ein Match, um einen Ball in ein Tor zu schiessen.	Eine Pylone als Tor pro Mannschaft. Zum variieren können 2 oder 3 Bälle eingeworfen werden.	2 Pylonen, 3 Bälle

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Abschluss</b> Um den Mittelkreis: Stock auf der Erde, ein paar kleine Hüpfle an Ort und dann hinsetzen. Jeder Spieler soll etwas zum Training sagen. Sich die Hände geben und 2x Arme hochhalten und "auf Wiedersehen" rufen.		