

# Training

## Inlinehockey (11–15): Ausdauer/Schnelligkeit

Zwischen 11 und 15 Jahren kann sowohl die Ausdauer als auch die Schnelligkeit bestens trainiert werden. Dieses Training beinhaltet zahlreiche Übungen, die individuell und in der Gruppe durchgeführt werden.

### Bedingungen

Dauer: 60 Minuten

Alter: 11–15 Jahre

Niveau: Fortgeschrittene und Könner

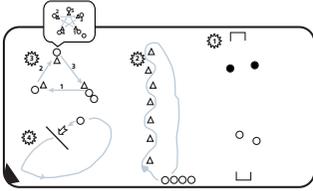
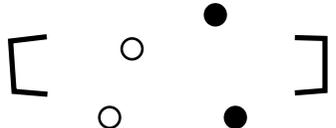
Umgebung: Innen/aussen

### Lernziele

- Ausdauer verbessern
- Schnelligkeit verbessern
- Stocktechnik trainieren

### Sicherheit

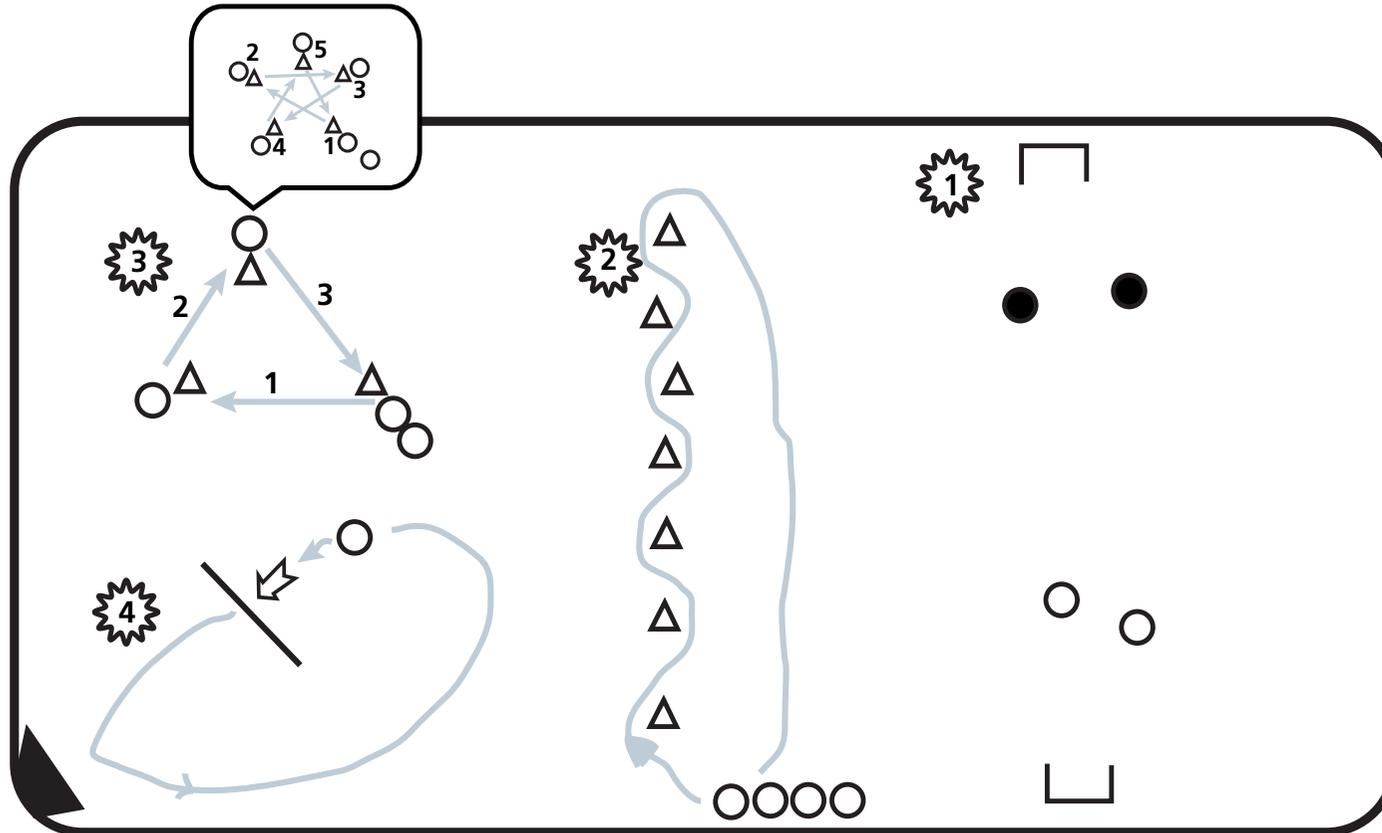
- Schutzausrüstung anziehen: Helm, Handschuhe, Knieschutz, Ellbogenschoner.

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	10'	<b>4 gegen 4 auf 4 Tore</b> Inlinehockey-Match 4:4 auf vier Tore (Vier Kegel). Jeder Treffer auf Kegel gibt einen Punkt. Es muss mindestens ein Pass gespielt werden vor dem Torschuss.		4 Kegel 1 Ball/Puck
	40'	<b>Circuittraining:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personen pro Posten: 4 oder 6</li> <li>• Wiederholungen oder Dauer pro Übung: 1 à 1 Min. 30 Sek.</li> <li>• Pause zwischen den Übungen: 1 Min., Regeneration, Postenwechsel</li> <li>• Circuitwiederholungen: 3</li> </ul> <b>Bemerkungen:</b> Bei jedem Posten zählt der Spieler die erreichten Punkte.		
Hauptteil		<b>Circuit aufstellen</b>	 <p>Siehe Anhang <a href="#">Dokument Hallen-Organisation</a></p>	Bälle oder Pucks 2 kleine Tore 10 Kegel 1 Reifen 1 Stoppuhr
		<b>Posten 1: 2 gegen 2</b> 2 Teams à 2 Spieler führen einen Match auf kleine Tore aus. Jedes Tor gibt den beiden Spielern einen Punkt.		1 Ball/Puck 2 kleine Tore
		<b>Posten 2: Slalom</b> Die Spielenden führen einen Slalom mit Ball oder Puck aus. Jedes Mal, wenn sie die Startlinie überqueren gibt es einen Punkt.		1 Ball/Puck pro Spieler 7 Kegel

		Thema/ Aufgabe / Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Hauptteil	40'	<b>Posten 3: Schnelle Pässe</b> Der erste Pass wird von dort aus gespielt, wo zwei Spieler stehen. Wenn der erste Passspieler den Ball wieder erhält, gibt es für alle einen Punkt.		1 Ball/Puck 3 oder 5 Kegel
		<b>Posten 4: Torschüsse</b> Der Spieler visiert ein Ziel aus einer vorgegebenen Distanz (Spieler steht im Reifen) an, schießt und holt den Ball oder den Puck wieder. Ein Punkt pro Treffer.		1 Ball/Puck pro Spieler 1 Reifen
		<b>Material aufräumen</b>		
Ausklang	10'	<b>Freies Spiel</b> Jeder Spieler läuft frei auf den Inline-Skates mit dem Ball/Puck und macht Tauschungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorwärts/rückwärts</li> <li>• Ball/Puck mit dem Stock hochheben</li> <li>• Ball/Puck zwischen den Beinen durchspielen</li> <li>• Ball/Puck mit den Inline-Skates führen.</li> <li>• usw.</li> </ul>		Bälle/Pucks

**Auto:** Martin Reber, J+S-Fachleiter Rollsport

Inlinehockey (11–15): Hallen-Organisation für das Circuit «Ausdauer/Schnelligkeit»



**Posten 1:** 2 gegen 2

**Posten 2:** Slalom

**Posten 3:** Schnelle Pässe

**Posten 4:** Torschüsse