



Manual Eishockey

Kinder



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Inhaltsverzeichnis

- 4 Vorwort
 - 6 Einleitung
 - 7 Digitale Lernbausteine und Zusatzmaterialien
 - 8 J+S – das Sportförderungsprogramm des Bundes
 - 8 Gemeinsam für sicheren, fairen, sauberen
und wertorientierten Sport
-

9 Sich als Trainerin oder Trainer im Kindereishockey engagieren

- 10 SWISSMADEHOCKEY
 - 11 SIHF-Ausbildungsverständnis
 - 12 Eishockeytrainerinnen und -trainer Kinder
 - 12 Ethik-Charta – neun Prinzipien für den
Schweizer Sport
 - 14 Kinder und Jugendliche
 - 16 Eishockeyaktivitäten
 - 16 Der J+S-Coach als Anlaufstelle für
Trainerinnen und Trainer
 - 18 Faszination Lager
-

19 Kindereishockey verstehen

- 20 FTEM Schweiz
 - 22 Das Wichtigste in Kürze: Kinder verstehen
 - 24 Erscheinungsformen
 - 27 Trainingsformen
 - 29 Bewegungs- und Spielgrundformen
 - 31 Kindereishockey spielen
-

33 Kindereishockey unterrichten

- 34 Das Wichtigste in Kürze: wie unterrichten?
- 35 Vermitteln
- 36 Lernförderliches Klima ermöglichen
- 38 Lernziele priorisieren und Struktur schaffen
- 39 J+S-Aktivitäten zielgerichtet planen
- 40 Tipps zur Trainingsgestaltung
- 42 Gruppe sicher und effizient führen
- 42 Verletzungsprävention
- 46 Attraktive Aufgaben stellen und Rück-
meldungen geben
- 49 Fördern
- 50 Persönliche Entwicklung unterstützen
- 52 Beziehungen gestalten und Team stärken
- 54 Innovieren
- 55 Sich kontinuierlich weiterentwickeln
- 55 Eigene Aktivitäten weiterentwickeln
- 56 Umfeld pflegen
- 57 Sich aktiv in den Verein einbringen
- 57 Schlüsselpersonen und -organisationen
einbeziehen

59 Good Practice

- 60 Methodische Hinweise
- 61 Eishockeysprache
- 62 Beispieltrainings mit Fokus auf die Phase F1/F2
- 62 Erscheinungsform «Dynamisch und agil
Schlittschuhlaufen»
- 64 Erscheinungsform «Den Puck variantenreich
und an die Spielsituation angepasst führen»
- 66 Erscheinungsform «Das gegnerische Team
clever und aktiv unter Druck setzen»
- 68 Erscheinungsform «Sich stabil und geschickt
bewegen»
- 70 Beispieltrainings mit Fokus auf die Phase F2
- 70 Erscheinungsform «Dynamisch und agil
Schlittschuhlaufen»
- 72 Erscheinungsform «Den Puck variantenreich
und an die Spielsituation angepasst führen»
- 74 Erscheinungsform «Geschickt und fair Zwei-
kämpfe bestreiten»
- 76 Erscheinungsform «Hochintensive Spiel-
aktionen in kurzen zeitlichen Abständen bis
ans Spielende wiederholen»
- 78 Beispieltrainings mit Fokus auf die Phase F2/F3
- 78 Erscheinungsform «Den Puck variantenreich
und an die Spielsituation angepasst führen»
- 80 Erscheinungsform «Gemeinsam in Puck-
besitz bleiben und situationsangepasste
Lösungen finden»
- 82 Erscheinungsform «Überzahlsituationen
kreieren und erfolgreich nutzen»
- 84 Erscheinungsform «Sich stabil und geschickt
bewegen»
- 86 Verwendete und weiterführende Literatur

Vorwort

«Die grösste Kunst ist, den Kindern alles, was sie tun oder lernen sollen, zum Spiel zu machen.»

John Locke (1632–1704)

Liebe angehende Trainerin, lieber angehender Trainer

Du hast dich entschieden, den J+S-Leiterkurs Eishockey Kinder zu absolvieren. Dafür danken wir dir herzlich. Es ist ein Zeichen deiner Leidenschaft fürs Kindereishockey und zeigt dein Engagement für die eishockeybegeisterten Kinder. Dank des Eishockeytrainings lernen sie neue Bewegungen, neue Umgebungen sowie neue Freundinnen und Freunde kennen. Zudem entwickeln sie Freude am Spielen auf dem Eis. Die Leidenschaft fürs Eishockey und der Spass am Spielen packen alle Beteiligten. Umso wichtiger ist es, dass du als Trainerin oder Trainer diese Begeisterung auf die Kinder überträgst. Dann frönen sie ihrem Hobby in unseren Vereinen mit viel Enthusiasmus. Sei der zündende Funke, der bei den Kindern ein lebenslanges Feuer fürs Eishockey entfacht.

Deine Teilnahme am J+S-Leiterkurs zeigt ebenfalls, dass du kindergerecht fördern und entwickeln willst. Dies ganz nach dem oben genannten Zitat von John Locke. Sei dabei offen für Neues und bereit, Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Frage dich auch regelmässig: Wie kann ich es noch besser machen? Diese Herangehensweise bringt dich persönlich weiter.

Das Manual Eishockey Kinder hilft, dir das nötige Wissen und Können für deine Leitertätigkeit anzueignen. Entwickle auf dieser Basis eine wertorientierte Haltung im Umgang mit jungen Eishockeyspielerinnen und -spielern auf und neben dem Eisfeld. Ebenfalls dient dir das Manual als Wegbegleiter während deiner anstehenden J+S-Grundausbildung. Mit dem Besuch des J+S-Leiterkurses tauchst du in die Welt von Jugend+Sport (J+S) ein. Du begibst dich mit grossen Schritten auf den Weg zur Trainerin oder zum Trainer im Kindereishockey. Bald schon «stehst du vorne», leitest Trainings und entfacht bei Kindern die Leidenschaft fürs Eishockey. J+S und die Swiss Ice Hockey Federation (SIHF) gratulieren dir zum eingeschlagenen Weg.

Als Trainerin oder Trainer übernimmst du eine herausfordernde, freudvolle und auch verantwortungsvolle Tätigkeit. Du bist Vorbild und orientierst dich an den Werten und den Grundsätzen der Ethik-Charta (S. 12). Sie dient dir als Orientierungsrahmen, sowohl für deine Aktivitäten mit Kindern als auch im Rahmen deiner eigenen Aus- und Weiterbildung.

J+S hat Verhaltensgrundsätze für die Aus- und Weiterbildung erarbeitet (Abb. 1). Dabei sind alle Beteiligten für das Einhalten bzw. das individuelle Umsetzen der Verhaltensgrundsätze verantwortlich. Sie tragen zu einem angenehmen, wertschätzenden und offenen Lernklima bei – die Voraussetzung für gelingende Lernprozesse.

In diesem Sinne wünschen wir dir einen spannenden und bereichernden Leiterkurs. Freu dich darauf, das Gelernte mit den Kindern deines Vereins umzusetzen.

Dein J+S-Ausbildungsteam und Swiss Ice Hockey



Abbildung 1: Verhaltensgrundsätze in der J+S-Aus- und -Weiterbildung.

Einleitung

Der J+S-Leiterkurs – ein Erfolgsmodell

Am Anfang steht der J+S-Leiterkurs. Ein Erfolgsmodell, das jährlich rund 23 000 Personen in über 85 verschiedenen Sportarten besuchen. Im Laufe dieser Ausbildung stösst du das Tor zur Trainertätigkeit auf. Du genieusst spannende, lehrreiche Ausbildungstage und erhältst das Rüstzeug, um dein Team spielerisch, vielseitig und kindergerecht zu fördern.

Kompaktes Wissen praxisnah aufbereitet

Das vorliegende Manual Eishockey Kinder unterstützt dich auf dem Weg zur Eishockeytrainerin oder zum Eishockeytrainer. Es bildet die inhaltliche Grundlage für den J+S-Leiterkurs. In kompakter Form fasst es die eishockeyspezifischen Inhalte des J+S-Leiterkurses zusammen und dient dir so auch später als Gedankenstütze und Nachschlagewerk. Darauf aufbauend kannst du weiterführende Ausbildungen im Eishockey für die Phasen F1 bis F3 absolvieren.

Aufbau des Manuals

Das SIHF-Ausbildungsverständnis bildet den Ausgangspunkt für dieses Manual (Abb. 2). Entsprechend wird es gleich zu Beginn im Kapitel «Sich als Trainerin oder Trainer im Kindereishockey engagieren» thematisiert.

Die beiden darauffolgenden Kapitel sind die Schwergewichte dieses Lehrmittels. Das Kapitel «Eishockey verstehen» setzt sich mit den Inhalten der Sportart Eishockey in den Phasen F1 bis F3 auseinander. Es beantwortet die Frage, was du im Eishockeytraining mit Kindern unterrichtest. Das Kapitel «Eishockey unterrichten» zeigt, wie du die Inhalte unterrichtest. Es wendet sich pädagogischen und methodisch-didaktischen Fragen zu. Dabei lernst du konkrete Handlungsempfehlungen kennen und ergründest so die Geheimnisse eines gelungenen Trainings.

Das abschliessende Kapitel «Good Practice» beinhaltet eine Auswahl an themenspezifischen Trainingseinheiten für deine praktische Arbeit.

Begleiterinnen und Begleiter eröffnen verschiedene Blickwinkel

Auf dem Weg durch dieses Manual erhältst du Gesellschaft. Sechs Protagonistinnen und Protagonisten stehen dir zur Seite und eröffnen dir verschiedene Blickwinkel.



Trainerin Sophie (Stufe U9–U11) und Trainer Gianni (Stufe Hockeyschule) plaudern aus dem Nähkästchen. Sie formulieren konkrete Praxistipps – «Good Practice»-Beispiele aus erster Hand. Da sie mit unterschiedlichen Teams arbeiten, erhältst du einen Eindruck, wie du deine Trainingsinhalte niveaugerecht aufbereitest.



Dank Ivana (9 Jahre) und Lian (7 Jahre) erhalten die Eishockeyspielerinnen und -spieler eine Stimme. Sie ermöglichen einen Perspektivenwechsel. Ihre Beweggründe werden ersichtlich und erlauben Schlüsse für die Trainingsgestaltung.



Mit Ursula und Christoph kommen zudem eine J+S-Expertin und ein J+S-Experte zu Wort. Sie bereichern dieses Manual mit Hintergrundwissen an und erlauben so eine thematische Vertiefung.

Digitale Lernbausteine und Zusatzmaterialien

Das Manual Eishockey Kinder kommt bewusst schlank daher, um dich gezielt mit Wissen zu versorgen. Es bietet eine erste thematische Einordnung und vermittelt dir grundlegendes Know-how für deine Trainertätigkeit. In diesem Sinne versteht sich das Manual Eishockey Kinder auch als Appetizer, der Lust auf mehr machen soll. Du wirst sehen, wie vielfältig und spannend die Themen sind, denen du im Laufe deiner Trainerkarriere begegnest. Möchtest du dich vertieft mit einem Thema auseinandersetzen, steht dir eine digitale Welt mit Lernbausteinen und weiteren Materialien offen.

Manual und digitale Lernbausteine als Paket

Die digitalen Lernbausteine vermitteln die Ausbildungsinhalte webbasiert. Sie sind didaktisch so gestaltet, dass du sie selbstständig bearbeiten kannst. Dafür brauchst du rund 20 bis 30 Minuten. Das Manual Eishockey Kinder und die digitalen Lernbausteine sind eng miteinander verzahnt. Die digitalen Lernbausteine docken am Manual Eishockey Kinder an und bereichern dessen Themen mit zusätzlichem Wissen an. Dabei steht ein hoher Praxisbezug im Vordergrund. Fragen und interaktive Übungen regen dich dazu an, dich aktiv mit den Ausbildungsinhalten auseinanderzusetzen.

Allgemeine und sportartspezifische Lernbausteine

Auf tool.jugendundsport.ch erhältst du Zugriff auf die digitalen Lernbausteine. Du findest dort eine Palette von allgemeinen, sportartübergreifenden Lernbausteinen, die dieses Manual komplementieren. Ergänzend stehen dir sportartspezifische Lernbausteine zur Verfügung. Diese entwickelt Swiss Ice Hockey. Sie beleuchten ausgewählte Inhalte aus Sicht des Eishockeys.

Plattform: «Lernbausteine»

 jsle.ch/dLBS

Webseite: «Kindereishockey»

 jsle.ch/dKid

eBook: «Manual Eishockey Kinder»

 jsle.ch/dKEH

Benutzername: **eishockey**

Kennwort: **borjc**

Dynamischer Prozess

Wenn von Lernbausteinen die Rede ist, wird klar, dass Bauarbeiten im Gang sind. Aufbauend auf dem Fundament, das sie im Jahr 2021 erstellt haben, erarbeiten J+S, Swiss Ice Hockey und weitere Partnerverbände laufend neue Lernbausteine. Gerade in der Weiterbildung dürften in den nächsten Jahren noch viele dazukommen. Entsprechend lohnt es sich, wenn du die erwähnte Webseite und jene von Swiss Ice Hockey auch nach deiner Grundausbildung regelmässig besuchst. So kommst du in den Genuss von neuen Lernbausteinen und aktuellem Wissen.

Umfangreiche Zusatzmaterialien

Ergänzend zum vorliegenden Manual und den digitalen Lernbausteinen stehen dir online zusätzliche Materialien zur Verfügung. Mithilfe von Weblinks, PDF-Dokumenten oder Videoclips setzt du dich vertieft mit dem jeweiligen Thema auseinander.



Vertiefungsangebot und multimediales Lernerlebnis

Zu vielen Themen findest du mittels eines Shortlinks digitale Lernbausteine, interaktive oder visuelle Lerninhalte (z. B. Videoclips) und Zusatzmaterialien.

J+S – das Sportförderungsprogramm des Bundes

Tabelle 1: Wirkungsziele von J+S



Lebenslang Sport treiben

- Nachhaltig prägen dank positiven Erfahrungen in J+S-Kursen und -Lagern
- Gezielt die Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen in Sport und Bewegung fördern
- Freude, Fairness und Sicherheit als oberste Gebote leben
- Sich lebenslang im Sportsystem engagieren



Persönlichkeit und Werte

- Gemeinsam Neues lernen und Freundschaften pflegen
- Im Team oder einzeln fair die Kräfte messen
- Regeln und Werte verinnerlichen
- Herausfordern und herausgefordert werden
- Angemessen mit Erfolg und Misserfolg umgehen
- Die persönliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen unterstützen



Gesundheit, Prävention und Integration

- Die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen fördern
- Für die Gesellschaft relevante Themen aufgreifen
- Gesundheit, Prävention und Integration in der Aus- und Weiterbildung von J+S verankern

Jugend+Sport (J+S) umfasst mehr als 85 Sportarten und ist das grösste Sportförderungsprogramm des Bundes. Jährlich bewegt es rund 650 000 Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 20 Jahren in über 80 000 Sportkursen und Lagern. Das Bundesamt für Sport BASPO führt das Programm J+S und setzt es zusammen mit den Kantonen sowie den nationalen Sport- und Jugendverbänden partnerschaftlich um.

Vielfältige Wirkungsziele

Die regelmässige Teilnahme an J+S-Aktivitäten soll bei Kindern und Jugendlichen zu positiven Erlebnissen führen und sie dazu anregen, lebenslang Sport zu treiben. Dabei sind die oben stehenden Wirkungsziele im Fokus (Tab. 1).

Wegweisendes J+S-Leitbild

Das J+S-Leitbild richtet sich an alle, die sich im Rahmen von J+S engagieren. Es zeigt auf, wofür J+S steht. Die darin enthaltenen Grundsätze und Werte dienen dir als Wegweiser bei deiner Tätigkeit als J+S-Leiterin oder -Leiter.

Vertiefung: «J+S-Leitbild»

jsle.ch/dVLB

Gemeinsam für sicheren, fairen, sauberen und werteorientierten Sport

J+S ist gut vernetzt und pflegt starke Partnerschaften. Gemeinsam mit den Partnernverbänden, den Kantonen, Swiss Olympic und Swiss Sport Integrity setzt sich J+S für die Werte des Sports ein. Als J+S-Leiterin oder -Leiter vermittelst du Kindern und Jugendlichen die Grundsätze eines fairen, sauberen und von gegenseitigem Respekt geprägten Sports. So bildet die Ethik-Charta (S. 12) das Fundament für alle J+S-Aktivitäten. Im Rahmen deiner Aus- und Weiterbildung setzt du dich intensiv mit dem Handlungsbereich «Fördern» auseinander (ab S. 49). Anhand konkreter Handlungsempfehlungen lernst du, wie du die Werte des Sports altersgerecht aufbereitest und vermittelst. Dieser Handlungsbereich geht Hand in Hand mit dem Präventionsprogramm «cool and clean» von Swiss Olympic.

Linksammlung: «Für sicheren, fairen, sauberen und werteorientierten Sport»

jsle.ch/dSwS

Video: «So funktioniert J+S»

jsle.ch/dVsf

Video: «Lebenskompetenzen fördern»

jsle.ch/dVLf

Sich als Trainerin oder Trainer im Kindereishockey engagieren



SWISSMADEHOCKEY

SWISSMADEHOCKEY, unsere eigene Identität im Schweizer Sport und im Welthockey

Eishockey wird in über 80 Ländern gespielt. Eishockeynationen wie Kanada, USA, Russland, Schweden und Finnland prägen diese Sportart. Mit dem Sportkonzept SWISSMADEHOCKEY schafft der Verband die Grundlage für eine identitätsstiftende Ausbildung. Dabei fokussiert sich SWISSMADEHOCKEY auf die Charakteristik des Schweizer Eishockeyspiels. Das Konzept hebt die mentalen Tugenden, die technischen Fertigkeiten sowie die taktischen Kollektiv- und Teamgedanken hervor.

Gemeinsam mit dir als künftige Trainerin oder künftigen Trainer im Kindereishockey wollen wir die jungen Spielerinnen und Spieler optimal ausbilden. SWISSMADEHOCKEY setzt mit zentralen Schwerpunkten und Werten die Leitlinien. Denn Eishockey zu vermitteln, ist weit mehr als nur Technik und Taktik zu lehren.

Webseite: «SWISSMADEHOCKEY»

 jsle.ch/dWsm

Werte zu vermitteln ist auch Werbung für unsere Sportart

Wir richten unser Augenmerk in der Ausbildung auf verschiedene Bereiche. Neben der sportlichen Ausbildung trägt die Entwicklung ethischer und sozialer Werte wesentlich zum Reifeprozess der Kinder bei. Fördere die Vielseitigkeit und die Zugehörigkeit. Stärke die Persönlichkeitsentwicklung aller Kinder gleichermassen. Die Verbindlichkeit zu Werten wie Respekt, Vertrauen, Leidenschaft, Beharrlichkeit und Solidarität sowie zur Ideologie sind wichtig. Sie hilft, die Sportart gegenüber Eltern, Öffentlichkeit und Partnern zu positionieren.

Während das Sportkonzept den Rahmen vorgibt, vertieft das Ausbildungskonzept FTEM (S. 20) die Inhalte.

Video: «Hockey is more»

 jsle.ch/dVhm

Video: «SWISSMADEHOCKEY»

 jsle.ch/dVsm



SIHF-Ausbildungsverständnis Kindereishockey

Das SIHF-Ausbildungsverständnis Kindereishockey dient dir als Wegweiser, um deine Trainertätigkeit zu gestalten. Dabei stehen die Kinder im Zentrum. Die Teilnahme an Trainings und Spielen soll ihnen sportliche Erfolgserlebnisse ermöglichen. Ebenso soll sie ihre Gesundheit sowie ihre Persönlichkeit stärken und sie dazu animieren, lebenslang Sport zu treiben. Mit deinem Wissen, deinem Können und deiner Haltung gewährleistest du alters- und bedürfnisgerechte Trainings. Du verhältst dich gemäss den Richtlinien der Ethik-Charta (S. 12).



«J+S möchte in jungen Jahren den Grundstein für lebenslanges Sporttreiben legen. Verhaltensforschende sprechen in diesem Zusammenhang vom sogenannten Trackingeffekt. Er besagt, dass uns Einstellungen und Verhaltensweisen, die wir früh erwerben, oft ein Leben lang begleiten.»

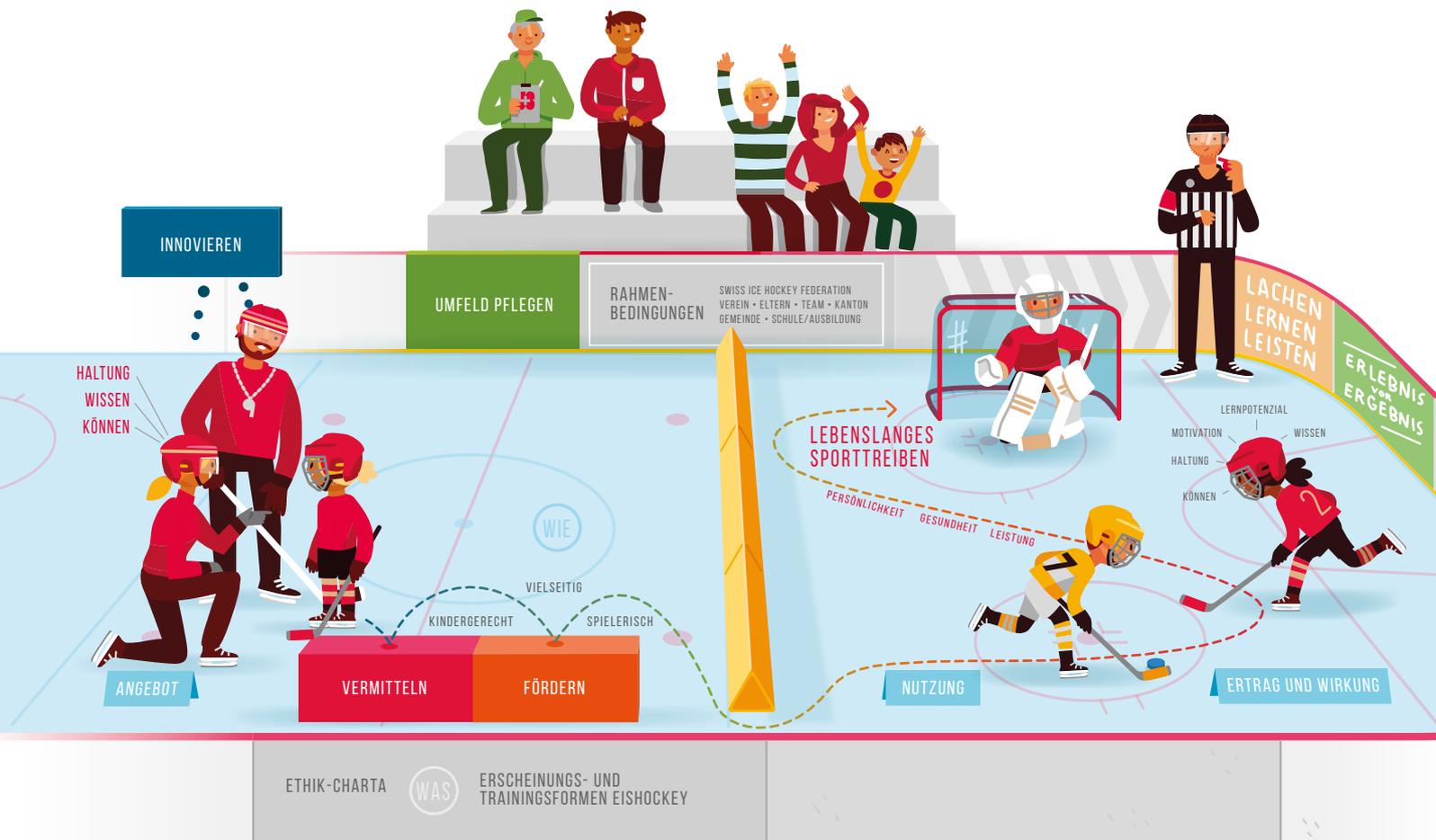


Abbildung 2: Das SIHF-Ausbildungsverständnis Kindereishockey.

Was wird wie vermittelt?

Wenn du deine Trainings gestaltest und Turniere planst, setzt du dich intensiv mit dem «Was» und dem «Wie» auseinander. Bei der Frage nach dem «Was» geht es um die eigentlichen Trainingsinhalte. Im Fokus stehen hierbei die Erscheinungsformen des Eishockeys (S. 24) sowie die Trainingsformen (S. 27) und die Entwicklungsfaktoren. Bei der Frage nach dem «Wie» liegt das Au-

genmerk auf der Art und Weise, wie du diese Inhalte vermittelst. Hierbei orientierst du dich an vier grundlegenden Aufgabenbereichen, den sogenannten Handlungsbereichen: «Vermitteln», «Fördern», «Innovieren» und «Umfeld pflegen». Verschiedene Rahmenbedingungen beeinflussen die Interaktion zwischen dir als Trainerin oder Trainer und den Kindern.

Eishockeytrainerinnen und -trainer Kinder

Ethik-Charta – neun Prinzipien für den Schweizer Sport

Die olympischen Werte – Höchstleistung, Freundschaft und Respekt – bilden weltweit die Grundlage für einen fairen und nachhaltigen Sport. Die Ethik-Charta von Swiss Olympic und vom BASPO baut auf diesen Werten auf:

1. Gleichbehandlung für alle
2. Sport und soziales Umfeld im Einklang
3. Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung
4. Respektvolle Förderung statt Überforderung
5. Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung
6. Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe
7. Absage an Doping und Drogen
8. Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports
9. Gegen jegliche Form von Korruption

Webseite: «Ethik-Charta»

 jsle.ch/dSOc

J+S-Leiterinnen und -Leiter als Schlüsselfiguren

J+S geniesst schweizweit einen ausgezeichneten Ruf. Die über 80 000 aktiven J+S-Leiterinnen und -Leiter tragen massgeblich dazu bei. Woche für Woche stehen sie auf dem Platz, in der Halle oder an ihrem jeweiligen Trainingsort und setzen sich mit viel Herzblut für den Sport mit Kindern und Jugendlichen ein. Mit ihrem Know-how, ihrer Motivation und ihrer Haltung helfen sie mit, gute Aktivitäten zu gestalten und die Programmziele von J+S zu erreichen.

Vorbild sein und Verantwortung übernehmen

Wer den J+S-Leiterkurs besucht, vollzieht einen Hutwechsel vom Trainingsteilnehmenden zur J+S-Leiterin oder zum J+S-Leiter. In dieser neuen Rolle verpflichtest du dich für die Zeit deiner Leitertätigkeit zu bestimmten Verhaltensweisen. So identifizierst du dich mit der Institution J+S und stehst für deren Ziele ein. Sei dir deiner Verantwortung gegenüber den Kindern und Jugendlichen bewusst. Engagiere dich im Dienst deiner jungen Sportlerinnen und Sportler, tritt als Vorbild auf und setz dich für die neun Prinzipien der Ethik-Charta ein.



«Als Trainer im Kindereishockey stehe ich im Schaufenster. Die Kinder beobachten und kopieren mich.

Dabei ahmen sie nicht nur sportliche Bewegungsabläufe nach, sondern auch mein Verhalten. Entsprechend achte ich auf mein Auftreten, meine Sprache und darauf, wie ich mit meinen Emotionen umgehe. Dies umso mehr, wenn es mal nicht rundläuft. An einem Spiel beispielsweise bleibe ich bei strittigen Schiedsrichterentscheiden ruhig und gehe nach einer Niederlage sofort zum Gegner, um ihm zu gratulieren. So lebe ich den Kindern vor, wie man sich fair und respektvoll verhält.»

Pflichten der Trainerinnen und Trainer

Nach absolvierter J+S-Grundausbildung darfst du Trainings leiten sowie Spiele und Turniere coachen. Dabei kennst du deine Pflichten als Eishockeytrainerin oder -trainer und kommst diesen nach (Tab. 2).

Besuch von Aus- und Weiterbildungsmodulen

Als Trainerin oder Trainer bildest du dich laufend weiter (vgl. auch das Kapitel «Innovieren» S. 54). Dazu wählst du aus dem vielfältigen J+S- und SIHF-Weiterbildungsangebot die für deine Tätigkeit sinnvollen Module aus. Wenn du die Weiterbildung 2 absolviert hast und die nötigen Voraussetzungen mitbringst, kannst du dich zur J+S-Expertin oder zum J+S-Experten spezialisieren.

Wenn du mit verschiedenen Altersgruppen arbeitest, steht dir der Besuch zusätzlicher Ausbildungskurse offen (z. B. Vertiefung im Sport mit Kindern oder Vertiefung für die Ausbildung von Torhüterinnen und Torhütern).

Download: «Ausbildungsstruktur Eishockey»

 jsle.ch/dAeh

Die Anmeldung zu den J+S-Aus- und -Weiterbildungsmodulen erfolgt über den J+S-Coach (S. 16).

Sobald du deine erste J+S-Ausbildung absolviert hast, erhältst du ein Login für die Nationale Datenbank Sport (NDS). In deiner J+S-Biografie siehst du, wann du welche Aus- und Weiterbildungsmodule besucht hast und kannst einen Auszug als PDF exportieren.

Download: «Persönliche J+S-Biografie»

 jsle.ch/dDpB

Tabelle 2: Pflichten der Trainerinnen und Trainer	
	Ethische Grundsätze einhalten und die Sicherheit der Kinder und Jugendlichen gewährleisten
	J+S-Kurse und -Lager gemäss den spezifischen Anforderungen durchführen
	Anwesenheitskontrolle (AWK) und Trainingsplanung führen (J+S-Aktivitäten für eine korrekte Abrechnung dokumentieren)
	Mit J+S-Leihmaterial sachgerecht umgehen und vor der Rückgabe reinigen
	Alle zwei Jahre: J+S-Anerkennung durch den Besuch eines Moduls aus der J+S-Weiterbildung verlängern



«Als Trainerin bin ich verpflichtet, eine Anwesenheitskontrolle zu führen. Ich erledige das bequem auf meinem Smartphone. In der App sehe ich alle meine J+S-Aktivitäten und setze bei den Anwesenden einfach ein Häkchen.»

Download: «NDS für Android»

 jsle.ch/dAND

Download: «NDS für iOS»

 jsle.ch/diOS

Kinder und Jugendliche

Die Kinder deines Teams und deiner Stufe bringen unterschiedliche Voraussetzungen mit. Ihr Entwicklungsstand, ihr Wissen und ihr Können unterscheiden sich. Sie haben zudem eigene Haltungen, Wertvorstellungen und Interessen sowie unterschiedliche Motive für das Sporttreiben. Diese Vielfalt macht die Arbeit mit Kindern spannend, fordert dich als Trainerin oder Trainer aber auch heraus.

Strukturen schaffen

Die Wachstums- und Entwicklungsprozesse prägen das Kindes- und Jugendalter. Bewegung und Sport spielen hierbei eine wichtige Rolle. Sei dir dessen bewusst und stärke den Bewegungsapparat sowie den Bewegungsdrang von Kindern mit alters- und entwicklungsangepassten Übungen. Dabei trägst du eine grosse Verantwortung. Schliesslich kannst du in jungen Jahren mit gezieltem und regelmässigem Training Voraussetzungen schaffen, die den Kindern bis ins hohe Erwachsenenalter zugutekommen.

Belastung individuell steuern

Als Trainerin oder Trainer forderst und förderst du die Kinder. Du weisst aber auch, dass sie keine kleinen Erwachsenen sind und entsprechend andere physische und psychische Voraussetzungen aufweisen. Jüngere Kinder sind noch stark auf sich selbst bezogen. Ihre Aufmerksamkeitsdauer ist kürzer als bei Jugendlichen. Auch athletische Fähigkeiten wie Kraft und Ausdauer sind altersabhängig und bedürfen eines kindergerechten Aufbaus. Dafür sind Kinder beweglicher als Erwachsene, wirken bei spezifischen Bewegungsabläufen jedoch oft noch ungeschickt. Achte auf eine behutsame Entwicklung und pass die sportliche Belastungsintensität

entsprechend individuell an. Vermeide eine zu frühe, einseitige Spezialisierung und beuge so der Gefahr von Schäden durch Fehl- und Überbelastung vor. Erhöhe die Belastung schrittweise und plane genügend Erholungs- und Regenerationszeit ein.

Inhalte anpassen

Die meisten Inhalte aus dem Training mit Jugendlichen oder gar Erwachsenen lassen sich nicht 1:1 auf das Kindertraining übertragen. Prüfe, welche Entwicklungsziele auf deiner Stufe zweckmässig sind. Kontrolliere ebenso, ob es Trainingsformen gibt, die für dein Kinderteam ungeeignet sind oder die du altersgerecht anpassen musst. Orientiere dich dabei am SIHF-Ausbildungskonzept.

Vertiefung: «SIHF-Ausbildungsinhalte»



jsle.ch/dvAi

Teilnehmende im Wandel

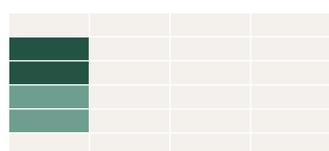
Das J+S-Alter umfasst die Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen. Diese beinhaltet nebst biologischen auch psychologische und soziale Veränderungen. Beispielsweise sind fünf- bis achtjährige Kinder, die erstmals in einer Gruppe trainieren, sehr mit sich selbst beschäftigt. Für Sieben- bis Zehnjährige ist hingegen die soziale Akzeptanz unter Gleichaltrigen wichtig. Während dieser Zeitspanne verändern sich auch das Lern- und das Bewegungsverhalten. Dabei unterscheidet man vier Stufen (Tab. 3). Sowohl die angeführten Altersangaben wie auch die farbliche Kennzeichnung der Ausprägungen sind als grobe Richtwerte zu verstehen. Aus Tabelle 3 kannst du für deine Aktivitäten mit Kindern einige grundlegende Schlüsse ziehen.



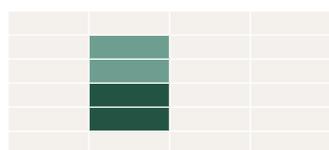
«Neulich habe ich ein Foto meines U11-Teams betrachtet, aufgenommen vor rund einem Jahr. Wahnsinn, wie sich die Kinder verändert haben. Sven ragt mir mittlerweile bis zur Brust, Anna als ehemals Kleinste der Gruppe hat alle anderen Kinder während des letzten Jahres mit ihrer Grösse überholt. Andere hingegen sehen praktisch gleich aus. Gerade im Verhalten, bei den Gesprächen untereinander und natürlich bei der sportlichen Leistung gibt es innerhalb meines Teams grosse Unterschiede. Diese ungleiche Teamzusammensetzung fordert mich als Trainerin heraus. Ich bin mir dessen bewusst und bemühe mich, auf alle individuell einzugehen. Ich beobachte, höre zu und versuche, die einzelnen Bedürfnisse wahrzunehmen. Übungen und Spiele gestalte ich so, dass alle auf ihre Kosten kommen.»

Tabelle 3: Die Entwicklungsstufen im Kindes- und Jugendalter (angelehnt an Zahner & Schweizer, 2008)

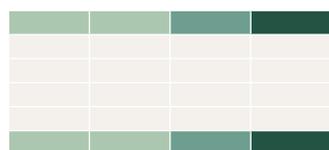
	Frühes Schulkindalter 5–9 Jahre	Spätes Schulkindalter 9–12 Jahre	Pubeszenz ♀: 11/12–13/14 Jahre ♂: 12/13–14/15 Jahre	Adoleszenz ♀: 13/14–17/18 Jahre ♂: 14/15–18/19 Jahre
				
Psychische und soziale Merkmale	Gutes psychisches Gleichgewicht, eher optimistische Lebenseinstellung, eher unbekümmert, oft aber ichbezogen.	Selbstbewusst, zweifeln noch nicht an sich und ihren Kompetenzen, meist mutig und risikofreudig, aber weiterhin ichbezogen, suchen zunehmend eine Gemeinschaft (Gruppe, Training) und werden teamfähig.	Auf der Suche nach Identität, leicht zu verunsichern und verbreitet mangelndes Selbstwertgefühl (Mut für schwierige Übungen fehlt oft); Folge: ausgeprägtes Gruppenbewusstsein (wichtig für die Zusammensetzung der Trainingsgruppen).	Soziale Integration und zunehmende individuelle Persönlichkeit.
Wunsch nach Mitsprache				
Bewegungsdrang				
Lernbereitschaft				
Leistungsbereitschaft				
Freude am Wettkampf				
Konzentration				
Aufnahmefähigkeit				
	Gering/mittel	Hoch	Sehr hoch	Differenziert (je nach Inhalt, Umfeld, Lebensumständen)



Kinder im **frühen Schulkindalter** zeichnen sich durch eine starke Ichbezogenheit, einen sehr grossen Bewegungsdrang und eine sehr hohe Lernbereitschaft aus. Zudem sind sie in hohem Masse leistungsbereit und freuen sich an altersgerechten und fairen Wettkämpfen. Gestalte das Training abwechslungsreich, vielseitig und bewegungsintensiv. Schenke jedem Kind ausreichend Aufmerksamkeit.



Das **späte Schulkindalter** unterscheidet sich kaum vom frühen Schulkindalter. Noch immer ichbezogen, wenden sich die Kinder zunehmend einer Gruppe zu. Nach wie vor sind Bewegungsdrang und Lernbereitschaft gross. Die Leistungsbereitschaft sowie die Wettkampffreude sind sogar noch ausgeprägter vorhanden. Stell den Kindern herausfordernde Aufgaben, die sie individuell und in Gruppen meistern.



Der Wunsch nach Mitsprache sowie die Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit sind bei Kindern weniger ausgeprägt als bei Jugendlichen in der Pubeszenz und Adoleszenz. Passe deinen Führungsstil und die Informationsmenge an, wenn du etwas vorzeigst, erklärst oder den Kindern Rückmeldungen gibst.

Eishockeyaktivitäten

Die Sportförderungsprogramme von J+S und Swiss Ice Hockey haben sich vielfältige Wirkungsziele auf die Fahne geschrieben (S. 8). Um diese zu erreichen, müssen die Kinder qualitativ gut angeleiteten Sport treiben. Die Eishockeyaktivitäten bilden die Basis dafür. Gemeint sind Trainings, Spiele und allenfalls Lager. Zusammen mit den Kindern spielst du als Trainerin oder Trainer dabei die Hauptrolle. Du planst, strukturierst, gestaltest und evaluierst die Eishockeyaktivitäten und förderst so die jungen Spielerinnen und Spieler nachhaltig – im Eishockey und darüber hinaus.

Detaillierte Leitfäden

Um detaillierte Informationen zu den Rahmenbedingungen deines J+S-Angebots zu erhalten, konsultiere den Leitfaden Eishockey. Dieser fasst die relevanten rechtlichen Grundlagen zusammen und gibt dir eine Übersicht zu den geltenden Bestimmungen (z.B. Sicherheitsbestimmungen, Kurs- und Aktivitätendauer, Gruppengrösse).

Webseite: «Leitfaden zur Durchführung von J+S-Angeboten Eishockey»

 jsle.ch/dLeh

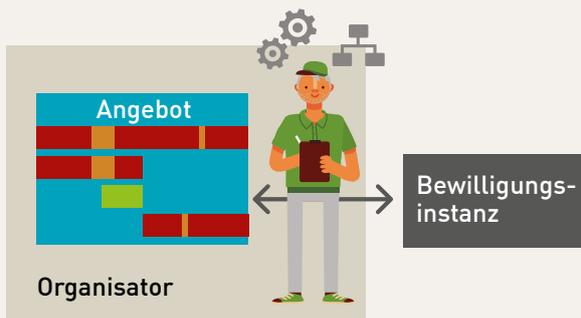


Der J+S-Coach als Anlaufstelle für Trainerinnen und Trainer

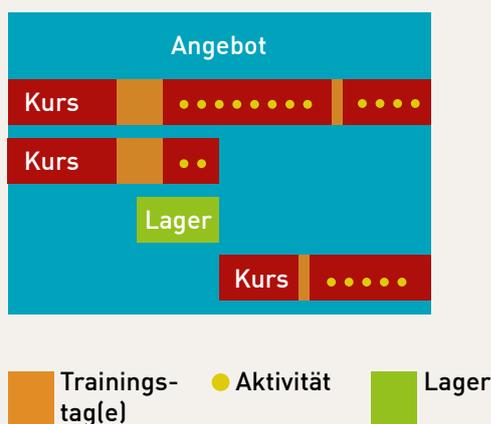
Ein J+S-Coach nimmt im Club eine Schlüsselrolle ein. Sie oder er vertritt diesen gegenüber der kantonalen Sportfachstelle für J+S und gegenüber dem BASPO. Dabei stellt sie oder er den Informationsfluss für J+S-Themen sicher und administriert in Zusammenarbeit mit den Trainerinnen und Trainern die J+S-Angebote des Clubs. Interessierte und geeignete Kandidatinnen und Kandidaten meldet sie oder er zur J+S-Aus- oder -Weiterbildung an. Der J+S-Coach dient dir als wichtige Anlaufstelle. Wende dich bei Fragen zu J+S-Aus- und -Weiterbildungen oder im Umgang mit der NDS (z. B. Handhabung der Anwesenheitskontrollen) an deinen J+S-Coach.

Vertiefung: «J+S-Coach»

 jsle.ch/dCoa



Der J+S-Coach eines Organisations (z. B. Verein) meldet bei der zuständigen Bewilligungsinstanz ein **J+S-Angebot** und rechnet dieses ab.



Ein J+S-Angebot setzt sich aus **Kursen und/oder Lagern** zusammen, die J+S-Leiter/-innen durchführen. Ein Kurs umfasst **regelmässige Aktivitäten** wie Trainings. Sie dauern mindestens 60 Minuten, im Schulsport mindestens 45 Minuten. Innerhalb eines Kurses sind auch Trainingstage und Wettkämpfe möglich.

Für ein Lager braucht es mindestens vier Lagertage mit je vier Stunden Sport.



Aktivität

J+S-Aktivitäten richten sich an **zwei Zielgruppen**: Kinder (5–10 Jahre) und Jugendliche (10–20 Jahre). In den meisten Sportarten sind auch gemischte Gruppen möglich (Kinder und Jugendliche). Wer auch Jugendliche unterrichten möchte, absolviert eine zusätzliche Ausbildung als J+S-Leiter/-in Jugendliche – und umgekehrt.

Abbildung 3: Zusammenhänge zwischen J+S-Angebot, J+S-Kursen, J+S-Trainingstagen, J+S-Aktivitäten sowie Lagern; vereinfachte Darstellung für den Grossteil der J+S-Sportarten (J+S-Nutzergruppen 1 und 2).



Faszination Lager

Ein von deinem Club organisiertes Trainingslager bietet einen hohen Lern- und Erlebnisfaktor und ermöglicht wertvolle und prägende Erfahrungen. Fernab vom Alltag hast du Raum und Zeit, dich mit dem Team den sportlichen und aussersportlichen Zielen zu widmen. Nutze das Trainingslager, um beispielsweise die Polysportivität zu fördern oder den Teamgeist zu stärken. Zusätzliche Aktivitäten wie Ausflüge oder Wanderungen bieten die Chance, dein Team besser kennenzulernen. Trainingslager wirken nachhaltig und bleiben meist positiv in Erinnerung.

Tipps und Planungshilfen

Damit ein Trainingslager zum Erfolg wird, musst du es sorgfältig vorbereiten. Auf mobilesport.ch findest du organisatorische Hilfen, Checklisten, Tipps für die Planung und vieles mehr.

Vertiefung: «Lager – Tipps und Planungshilfen»

 jsle.ch/dmsL



«Unser Club organisiert jedes Jahr ein Eishockey-Trainingslager. Auf das freue ich mich immer wahnsinnig. Bevor es losgeht, bin ich so aufgeregt, dass ich kaum schlafen kann. Auch die zusätzlichen Aktivitäten mag ich sehr. Es passieren immer so viele lustige Sachen, über die wir noch lange lachen.»

Kindereishockey verstehen



FTEM Schweiz

Für eine erfolgreiche und nachhaltige Sportförderung braucht es einen systematischen und klaren Rahmenplan. Mit diesem Grundsatz vor Augen widmet sich Swiss Olympic in enger Zusammenarbeit mit den Sportverbänden, dem BASPO und den Kantonen seit dem Jahr 2016 der Umsetzung des Rahmenplans FTEM Schweiz. Dabei steht die Abkürzung FTEM für die vier Schlüs-

selbereiche «Foundation» (Fundament, Grundlagen, Basis), «Talent», «Elite» und «Mastery» (Weltklasse). Diese wiederum sind in zehn Phasen aufgeteilt und bilden den Idealverlauf einer sportlichen Karriere bis hin zur Weltspitze ab (Abb. 4). Dieses Manual fokussiert auf die Phasen F1 und F2.

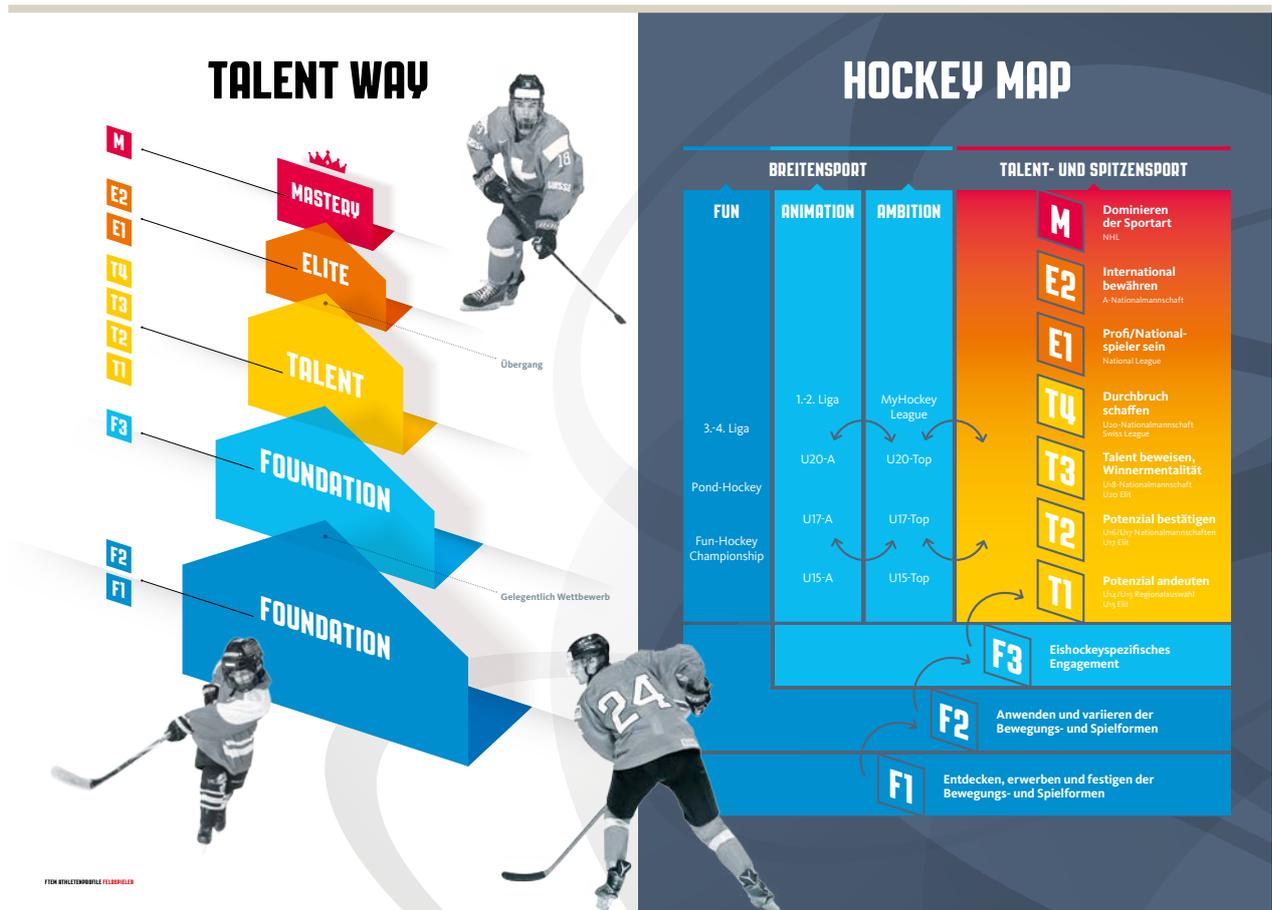


Abbildung 4: Die zehn Phasen von FTEM Eishockey.

Vertiefung: «FTEM Eishockey Herren»

jsle.ch/dehH

Vertiefung: «FTEM Eishockey Frauen»

jsle.ch/dehF

Fokus «Foundation» in der J+S-Grundausbildung

Der Schlüsselbereich «Foundation» gehört zum Breitensport. Die Phase F1 steht für das freudvolle Entdecken, Erlernen und Ausprobieren von elementaren, sportartübergreifenden Bewegungs- und Spielgrundformen im frühen Kindesalter. In der Phase F2 folgen das Kennenlernen der Sportart und somit der Einstieg ins Eishockey.

Die Inhalte der J+S-Grundausbildung fokussieren auf den Schlüsselbereich «Foundation». Du lernst, wie du den Kindern eine breite und vielseitige Basis an motorischen, kognitiven und sozialen Kompetenzen vermittelst. Gestalte deine Aktivitäten so, dass vor allem die Spiel- und die Bewegungsfreude im Mittelpunkt stehen.

Vertiefung: «FTEM Schweiz»

 jsle.ch/dVFT



«Mir gefällt, dass wir in unserem Eishockeyclub auch andere Sportarten ausprobieren. Manchmal kommt eine Trainingsgruppe aus einer anderen Sportart zu uns ins Training, und eine Woche später gehen wir dann zu ihnen. Wir durften schon auf die BMX-Bahn. Dort sind wir den coolen Parcours gefahren und haben im Wald grilliert. Das hat Spass gemacht.»



Das Wichtigste in Kürze: Kinder verstehen

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Wer mit Kindern arbeitet, muss sie verstehen. Als Ausgangspunkt für dein Engagement im Kindereishockey lohnt sich deshalb ein Blick auf zentrale Aspekte der psychischen und der physischen Entwicklung von Kindern.

Kindliche Wahrnehmung

Kinder nehmen sich und ihr Umfeld anders wahr, als dies Erwachsene tun. Sie wollen ihre Umgebung selbst erkunden und verstehen. Dabei können Kinder in eigene Welten aus Fantasie und Wirklichkeit eintauchen. Diese Erfahrungen erleben sie äusserst intensiv. Aus diesem Grund eignet sich in der Arbeit mit Kindern ein spielerischer Zugang und eine bildhafte Sprache (Metaphern und Geschichten). Knüpfe an Bekanntes an und begrenze die Informationen, die du den Kindern in deinen Trainings gibst.

Unterschiedlicher Entwicklungsstand

Jedes Kind geht einen individuellen Entwicklungspfad. Gleichaltrige Kinder können sich in emotionalen, motivationalen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten sowie in den motorischen Fertigkeiten stark unterscheiden. Trainerinnen und Trainer berücksichtigen diesen individuellen Entwicklungsstand, um Erfolgserlebnisse für alle zu erzeugen. Dabei ist eine in Bezug auf den Entwicklungsstand homogenere Trainingsgruppe einfacher zu leiten als eine stark durchmischte. In einer heterogenen Trainingsgruppe profitieren die weniger entwickelten hingegen von den reiferen Kindern.

Unabhängig von der Gruppenzusammensetzung gestalten wir unsere Trainings kindergerecht, wenn wir den Grundsatz «Lachen, Lernen, Leisten» befolgen: Die Kinder sollen im Training Spass haben und positive Gefühle erfahren. Dabei sollen sie sich Herausforderungen stellen und gemeinsam Neues erlernen.

Motivation und Erfolgserlebnisse

Kinder scheuen oft keine Anstrengung und suchen die Herausforderung. Sie sind von innen heraus (intrinsisch) motiviert. Mit zunehmendem Alter ergänzen externe Motive wie soziale Akzeptanz, Erfolg, Konkurrenz und Mitbestimmung ihren Antrieb. Das Erfolgserlebnis, eine Aufgabe gemeistert zu haben, motiviert und stärkt das Selbstvertrauen. Wenn Kinder scheinbar Einfaches nicht schaffen, schämen sie sich. Sie versuchen ihre negativen Gefühle zu regulieren, indem sie sich ablenken oder sich im Spiel beruhigen. Sie merken oft selbst, was ihnen dabei hilft. Gleichwohl ist es wichtig, dass du sie dabei begleitest und unterstützt. Zeige ihnen auf, wie du selbst mit Erfolg und Niederlagen umgehst.

Deine Hauptaufgabe als Trainerin oder Trainer besteht darin, die intrinsische Motivation der Kinder zu erhalten, ihre Vorlieben zu erkennen und zu unterstützen. Halte den Motivationskreislauf in Gang, indem du den Kindern die Gelegenheit gibst, auszuprobieren, zu üben und zu entdecken. Dabei sollen ihre Anstrengungen regelmässig zu Erfolgserlebnissen führen.

Selbstkonzept

Selbstkonzept ist das Bild, das jede Person von sich selbst hat. Es ist ein zentraler Aspekt des Lebens, bildet sich im Kindesalter aus und bleibt über das ganze Leben relativ stabil. Das Selbstkonzept beinhaltet die Selbstbeschreibung, das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit. Fordere die Kinder heraus, etwas zu wagen und mutig zu sein. Traue ihnen etwas zu. Ermögliche jedem Kind regelmässig echte Erfolgserlebnisse. Sie sind zentral, um ein positiv-realistisches Selbstkonzept zu entwickeln. Deine Wertschätzung kann die Kinder positiv prägen.

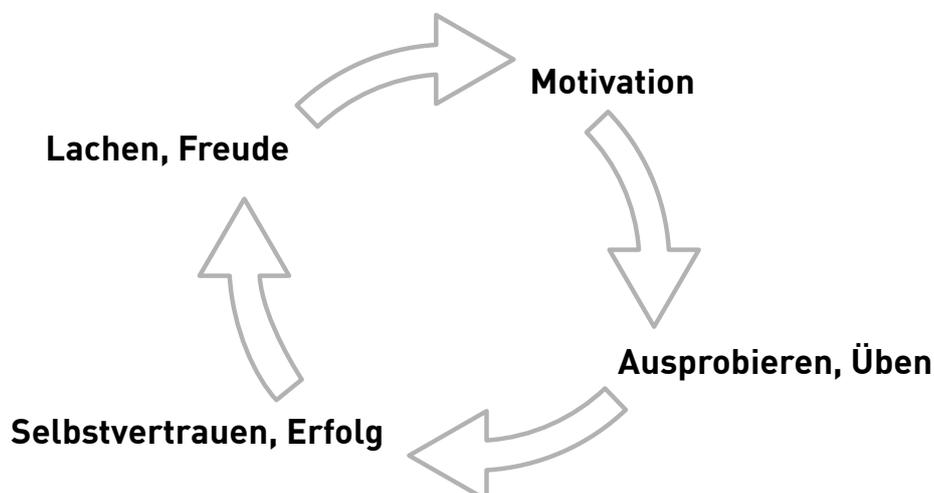


Abbildung 5: Motivationskreislauf.

Lernen im Spiel

Spielen ist die wichtigste Tätigkeit von Kindern. Es ist freiwillig, spannend und herausfordernd. Kinder lernen im Spiel beiläufig und unbewusst. Das kindliche Gehirn hat eine limitierte Aufmerksamkeitspanne. Wenn du Kinder Bewegungsgrundformen spielerisch üben lässt, können sie sich länger und besser konzentrieren. Durch spielerisches Lernen entstehen ausserdem bessere Vernetzungen im Gehirn und Talente können sich entfalten.

Förderung der Vielseitigkeit

Fördere Bewegung und Spiel vielseitig. So stärkst du langfristig die Motivation, bildest die Basis für das Erlernen verschiedener Sportarten und förderst das lebenslange Sporttreiben. Die Kinder lernen dabei ihre Vorlieben kennen. Dies erleichtert ihnen später auch einen allfälligen Übertritt in eine andere Sportart. Wechsle, beispielsweise im Off-Ice-Training, möglichst vielseitig die Umgebung. Das ermöglicht unvergessliche Erlebnisse und fordert die Kinder heraus. Ebenso fördert es die Wahrnehmung mit unterschiedlichen Sinnen und begünstigt eine breite Bewegungskompetenz.

Lernbaustein: «Kinder verstehen»

 jsle.ch/dLKv



Erscheinungsformen

Basierend auf FTEM Schweiz formuliert Swiss Ice Hockey die Ausbildungsinhalte für die einzelnen Schlüsselbereiche und Phasen. Im Fokus stehen dabei die Erscheinungsformen.

Erscheinungsformen: wegweisend für die Trainingsgestaltung

Erscheinungsformen sind Bewegungs-, Verhaltens- und/oder Spielmuster, die sich in konkreten sportlichen Situationen beobachten lassen. Sie orientieren sich am idealtypischen Lösungsweg einer sportlichen Aufgabe.

Wenn du ein Eishockeyspiel betrachtest oder als Trainee, Trainerin oder Trainer tätig bist, siehst du verschiedene Dinge. Die Erscheinungsformen beschreiben das Sichtbare des Eishockeyspiels.

Die Erscheinungsformen geben dir Antworten auf die Frage: «Was braucht das gute Eishockeyspiel?». Sie beschreiben den Sollzustand. Diesen Sollzustand streben wir über die gesamte Ausbildungsdauer an. Im Kinder-eishockey schaffen wir eine Basis dazu. Aus den Erscheinungsformen leiten wir konkrete, stufengerechte Lernziele ab und definieren dazu passend kindergerechte Trainingsformen. Entsprechend sind die Erscheinungsformen für dich als Trainerin oder Trainer wegweisend. Sie bilden den wichtigen Ausgangspunkt, um deine Aktivitäten und Trainings zu planen sowie durchzuführen (S. 39).

Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen

Schlittschuhlaufen macht Eishockey zur schnellsten Teamsportart der Welt. Fortbewegen auf dem Eis reicht allerdings nicht. Anhand der sich ständig ändernden Spielsituationen müssen Eishockeyspielerinnen und -spieler agieren oder reagieren. Bereits die Kinder lernen, sich mit tiefem Körperschwerpunkt auf engem Raum flink und agil zu bewegen. Sie üben, sich mit Tempowechsel und Täuschungen von den Gegenspielerinnen und -spielern zu lösen oder sie so unter Druck zu setzen.

Video: «Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen»

 jsle.ch/dVda

Tabelle 4: Erscheinungsformen im Eishockey

Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen
Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen
Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen
Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden
Das gegnerische Team clever und aktiv unter Druck setzen
Geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten
Nach der Puckeroberung entschlossen angreifen
Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen
Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen bis ans Spielende wiederholen
Sich stabil und geschickt bewegen
Sich als Torhüter/-in agil verschieben und zum Puck ausrichten sowie aktiv mitspielen

Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen

Den Puck mit dem Stock als verlängerten Arm zu führen und gleichzeitig die Mit- und Gegenspielerinnen oder -spieler zu sehen, ist eine grosse Herausforderung. Wer Gegnerinnen oder Gegner zielstrebig, mit schnellen Täuschungen überspielen oder den Puck mutig vor ihnen schützen kann, erzeugt Raum und Zeit für Folgeaktionen. Solche Spielerinnen und Spieler fordern das gegnerische Team heraus, defensive Lösungen zu finden.

Video: «Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen»

 jsle.ch/dVpf

Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen

Es genügt meistens nicht, den Puck einfach Richtung Tor zu schießen. Das Toreschiessen ist immer ein Duell mit der Torhüterin oder dem Torhüter. Der Schuss muss sie oder ihn herausfordern.

Damit die Torhüterin oder der Torhüter in Schwierigkeiten gerät, braucht es je nach Situation die passende Schussart – präzise und ansatzlos ausgeführt. Ein ab-

gelenkter Puck ist ebenso schwierig zu halten wie ein verdeckter Schuss oder ein Schuss nach einer Finte. Oft wird der erste Schuss abgewehrt und die Abpraller (Rebounds) bleiben vor dem Tor liegen – dann heisst es sofort reagieren und den Puck ins Tor befördern.

Video: «Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen»

 jsle.ch/dVsv

Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden

Jemand hat den Puck, doch auch die Mitspielerinnen und -spieler bestimmen das Spiel massgeblich mit: Teamwork ist im Eishockey das A und O. Die Qualität eines Passes ist immer abhängig von der Passgeberin oder dem Passgeber und den Mitspielerinnen oder -spielern. Um sie optimal anzuspielen, müssen die Spielerinnen oder Spieler eine entsprechende Passart wählen. Ein kluges Zusammenspiel erhöht das Spieltempo und erleichtert das Ausspielen der Gegnerinnen oder Gegner.

Video: «Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden»

 jsle.ch/dVgp

Das gegnerische Team clever und aktiv unter Druck setzen

Ist das gegnerische Team in Puckbesitz, müssen die Spielerinnen oder Spieler den Puck schnellstmöglich zurückgewinnen. Dazu holen und drängen sie die gegnerischen Spielerinnen oder Spieler geschickt ab. Sie schliessen als Team die Räume mit aktivem Schlittschuhlaufen und guter Stockarbeit und setzen so die Gegenspielerinnen oder -spieler unter Druck.

Video: «Das gegnerische Team clever und aktiv unter Druck setzen»

 jsle.ch/dVtc



**«Im Training mag ich
am liebsten Spielstationen.
Mir gefallen aber auch**

**Stafetten, Fangspiele und Parcours
durch den Hindernisdschungel,
bei denen ich den Weg frei wählen darf.»**

Geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten

In körperbetonten Zweikämpfen auf dem Eis tragen alle die Verantwortung, dass diese sauber und fair ablaufen. Mit einem Zweikampf wollen Spielerinnen und Spieler den Puck in den eigenen Reihen behalten oder ihn der Gegenspielerin / dem Gegenspieler abjagen. Dabei gelten Fairness und Respekt vor dem Gegenüber als oberstes Gebot.

Video: «Geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten»

 jsle.ch/dVgf

Nach der Puckeroberung entschlossen angreifen

Erobern die Spielerinnen oder Spieler den Puck zurück – egal in welcher Zone –, greifen sie umgehend an und versuchen, ein Tor zu schießen. Nach dem Puckverlust ist das gegnerische Team oft desorganisiert und ausser Position, was es auszunutzen gilt. Die Mitspielerinnen oder -spieler ohne Puck (Support, Triangle, Distance) öffnen Räume für die Puckführerin oder den Puckführer. Das schaffen sie, indem sie sich geschickt freilaufen und anbieten beziehungsweise Gegenspielerinnen oder -spieler an sich binden.

Video: «Nach der Puckeroberung entschlossen angreifen»

 jsle.ch/dVea

Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen

Um Abschlussmöglichkeiten kreieren zu können, müssen die Spielerinnen oder Spieler in der Regel eine Gegenspielerin oder einen Gegenspieler ausspielen. Dazu braucht es individuelle Skills oder ein Zusammenspiel mit Support und Triangle.

Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen bis ans Spielende wiederholen

Zahlreiche maximale Beschleunigungen mit und ohne Puck erlauben es den Eishockeyspielerinnen und -spielern, das Spiel zu prägen. Mit schnellen Richtungsänderungen können sie sich von der Gegnerin oder vom Gegner lösen beziehungsweise sie oder ihn umspielen.

Mit zunehmendem Alter lernen die Kinder, während eines Einsatzes eine hohe Intensität mit zahlreichen maximalen Beschleunigungen und schnellen Richtungsänderungen aufrechtzuerhalten. Zwischen den Einsätzen erholen sie sich jeweils vollkommen. Sie halten dies bis zum Spielende durch.

Video: «Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen bis ans Spielende wiederholen»

 jsle.ch/dVhs

Sich stabil und geschickt bewegen

Die Spielerinnen und Spieler entwickeln die grundlegenden Bewegungen, die für die sportartspezifischen Skills unerlässlich sind und zur nötigen Effizienz führen.

Für korrekte und effiziente Bewegungsabläufe benötigen die Spielerinnen und Spieler bewegliche und stabile Gelenke, inklusive der dazugehörigen Muskulatur. Eine ausgeprägte Grundkraft (Körperstabilität) ist wichtig, um sich in den Zweikämpfen durchzusetzen. Sie führt dazu, dass die Spielerinnen und Spieler ihren Körper auch bei komplexen Bewegungen kontrolliert und stabil halten können. Körperstabilität reduziert somit das Verletzungsrisiko.

Video: «Sich stabil und geschickt bewegen»

 jsle.ch/dVgb

Sich als Torhüter/-in agil verschieben und zum Puck ausrichten sowie aktiv mitspielen

Die Anforderungen an die Torhüterinnen und Torhüter im Eishockey unterscheiden sich klar von den Anforderungen an die Feldspielerinnen und -spieler. Sie müssen in erster Linie den Puck halten.

Torhüterinnen und Torhüter in einer kompakten Grundposition und mit einer situationsangepassten Verschiebetechnik immer präzise auf der Pucklinie (imaginäre Linie zwischen Puck und Tormitte). So bleiben sie optimal zum Puck ausgerichtet. Sie decken durch das geschickte Winkelspiel eine grosse Fläche des Tores ab, wehren den Puck mit dem Körper oder dem Blocker ab beziehungsweise fangen ihn mit der Fanghand. Besteht die Möglichkeit, den Puck hinter dem Tor zu stoppen oder den Puck einer Mitspielerin oder einem Mitspieler zuzuspielen, spielt die Torhüterin oder der Torhüter aktiv mit.

Video: «Die Torhüterinnen und -hüter verschieben sich agil, richten sich zum Puck aus und spielen aktiv mit»

 jsle.ch/dVtv



«Biete auf der Erfassungsstufe allen Kindern die Möglichkeit, die Position als Torhüterin oder Torhüter zu erleben. Das kann in einem Eistraining oder an einem Turnier sein.»



ERSCHEINUNGSFORMEN DER SPORTART



SPORTARTSPEZIFISCH



TRAININGSFORMEN

SPORTARTÜBERGREIFEND

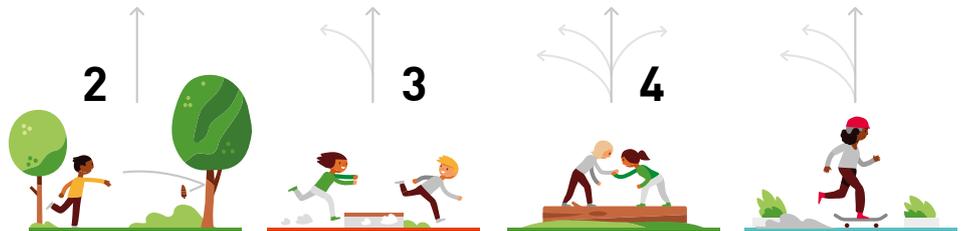


Abbildung 6: Zusammenhänge zwischen Erscheinungsformen, sportartspezifischen und sportartübergreifenden Trainingsformen.

Die Trainingsformen im Kindereishockey orientieren sich an den beschriebenen Erscheinungsgrundformen. Trainingsformen sind zielführende Aufgaben, Übungen und Spielformen, die Kinder in ihrem Lern- und Entwicklungsprozess unterstützen. Wir unterscheiden zwischen elementaren, sportartübergreifenden und sportartspezifischen Trainingsformen.

Sportartübergreifende Trainingsformen prägen

Die sportartübergreifenden Trainingsformen basieren auf den Bewegungs- und den Spielgrundformen (S. 29). Sie bilden die Basis für die weitere sportliche Entwicklung.

Abbildung 6 veranschaulicht, wie wichtig sportartübergreifende Trainingsformen im Kindertraining sind. Als Trainerin oder Trainer bist du dir dessen bewusst und legst viel Wert auf das Training der Bewegungs- und der Spielgrundformen. So schaffst du bei den Kindern ideale Voraussetzungen und erleichterst ihnen die späteren Lernprozesse in der Sportart. Nehmen wir das Beispiel des jungen American-Football-Spielers (1). Im Rahmen einer sportartspezifischen Trainingsform weicht er einem Gegenspieler aus und passt dann den Ball zum Mitspieler. Allgemeine Spiel- und Bewegungskompetenzen, die er sich in jungen Jahren angeeignet hat, kommen ihm bei dieser anspruchsvollen Trainingsform zugute. So haben ihn vielfältige Wurfspiele (2) gelehrt, einen Ball zielgenau zu werfen. Fangspiele (3)

haben ihm neben dem Fangen beigebracht, flink auszuweichen, schnell die Richtung zu wechseln sowie die Laufwege des Gegners zu antizipieren. Beim Raufen und Ringen (4) ist er stabiler und robuster geworden und geht nun beim American Football mit Selbstvertrauen in die Zweikämpfe.



«Ich hinterfrage meine Trainingsformen regelmässig und kritisch. Fragt mich jemand, warum ich eine bestimmte Trainingsform mache, kann ich eine klare Antwort geben. Ich will ihr oder ihm erklären, was das Ziel dieser Trainingsform ist und auf welche Erscheinungsform wir gerade hinarbeiten. Kann ich das nicht, ist es vermutlich nicht die richtige Trainingsform.»

Sportartspezifische Trainingsformen mit klarem

Fokus

Während bei den sportartübergreifenden Trainingsformen eine breite, vielseitige Förderung im Zentrum steht, ist der Fokus bei den sportartspezifischen Trainingsformen enger. Sie richten sich jeweils nach einer bestimmten Erscheinungsform. Einerseits gibt es Trainingsformen, die relativ isoliert auf eine spezifische Erscheinungsform hinwirken (z. B. eine Eishockeyspielerin, die einen Pass mit der Backhandseite annimmt). Andererseits existieren komplexere Trainingsformen, die auf mehrere Erscheinungsformen hinzielen. Dazu gehören beispielsweise Trainingsformen mit unterschiedlicher Rollen- oder Aufgabenverteilung (z. B. eine Spielform 2:2 auf engem Raum).

Die Trainingsform simuliert die angestrebte Erscheinungsform und berücksichtigt dabei den aktuellen Entwicklungsstand der Kinder. Häufig zeichnen sich die Trainingsformen durch erleichterte Bedingungen aus und führen die Kinder so schrittweise an die gewünschte Erscheinungsform heran. Analysiere im Sinne einer zielorientierten Vorgehensweise die eingesetzten Trainingsformen laufend und prüfe, ob sie den angestrebten Erscheinungsformen dienen.

Abstimmung auf FTEM Schweiz

Die Wahl der Trainingsformen steht im Zusammenhang mit den Phasen und Schlüsselbereichen von FTEM. Nutze sportartübergreifende Trainingsformen primär auf den Phasen F1 und F2. Ab Phase F2 kommen erste sportartspezifische Trainingsformen hinzu. Diese stehen dann ab Phase F3 im Zentrum. Weitere Trainingsformen für die verschiedenen Alters- und Niveaustufen gibt es im Planungstool von Swiss Ice Hockey.

Massgeschneiderte Trainingsformen

Wähle die geeigneten Trainingsformen für deine Trainingsgruppe basierend auf den Empfehlungen von J+S und Swiss Ice Hockey. Die entsprechenden Trainingsformen lassen sich jedoch nicht nach dem Giesskannenprinzip einsetzen. Da innerhalb einer Trainingsgruppe oft grosse Leistungsunterschiede bestehen, musst du sie anpassen. Prüfe, wie du die Trainingsformen erleichtern oder erschweren kannst, um den unterschiedlichen Voraussetzungen und Niveaus deiner Kinder gerecht zu werden. Orientiere dich dabei an den Grundsätzen der Handlungsempfehlung «Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten» (S. 46). So stellst du sicher, dass eine Trainingsform für alle Kinder zielführend ist.

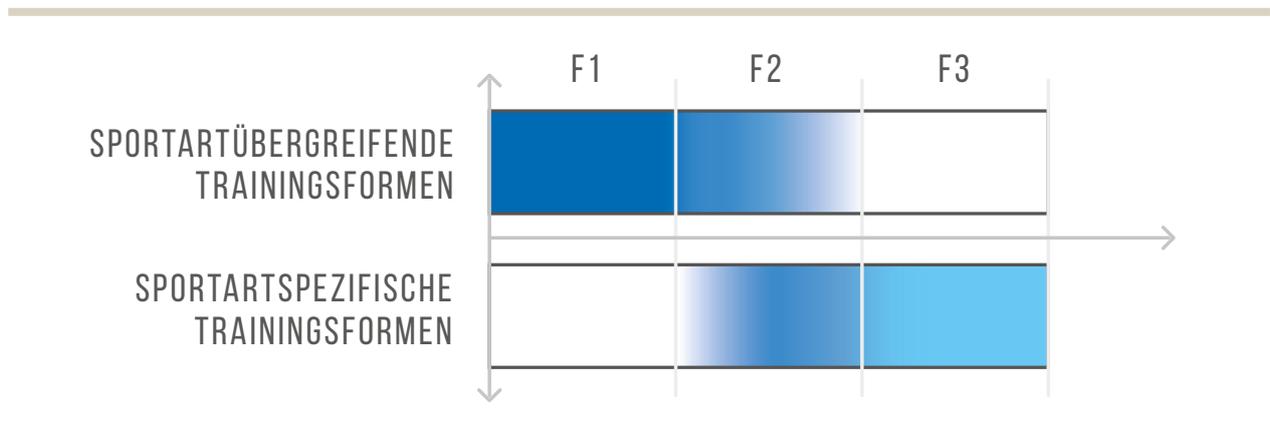
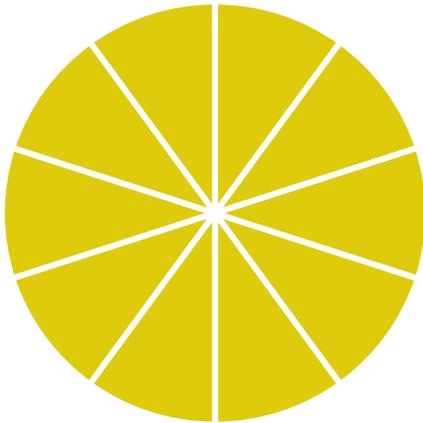


Abbildung 7: Phasenabhängiger Einsatz von Trainingsformen im Schlüsselbereich «Foundation».

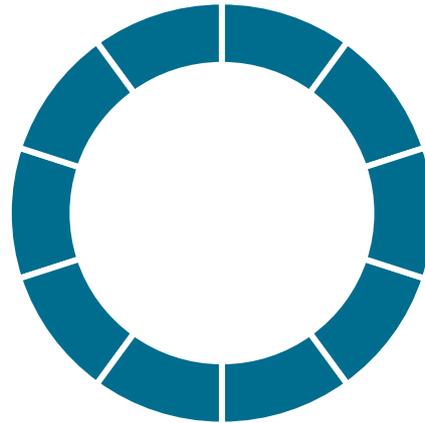


«Wir machen immer lustige, spannende Spiele. Mal skaten wir um die Wette, dann werfen wir uns Bälle zu, machen kleine Balance- oder Reaktionsspiele oder dürfen zeigen, wie beweglich wir sind.»



Bewegungsgrundformen

- ▶ Laufen, Springen
- ▶ Balancieren
- ▶ Rollen, Drehen
- ▶ Klettern, Stützen
- ▶ Schaukeln, Schwingen
- ▶ Rhythmisieren, Tanzen
- ▶ Werfen, Fangen
- ▶ Ringen, Raufen
- ▶ Rutschen, Gleiten
- ▶ Weitere Formen



Spielgrundformen

- Freie Spiele
- Reaktionsspiele
- Stafettenspiele
- Fang- und Versteckspiele
- Kampfspiele
- Wurfspiele
- Passspiele
- Torschusspiele
- Rückschlagspiele
- Weitere Formen

Abbildung 8: Bewegungs- und Spielgrundformen.

Die sportartübergreifenden Trainingsformen (S.27) basieren auf zehn Bewegungsgrundformen und zehn Spielgrundformen (Abb.8). Der Zugang zu den Bewegungsgrundformen erfolgt primär spielerisch. Entsprechend treten Bewegungs- und Spielgrundformen in der Praxis häufig gemeinsam auf. So kannst du das Training einer Bewegungsgrundform mit ausgewählten Spielgrundformen verknüpfen.

Bewegungsgrundformen als Grundlage einer vielseitigen Förderung

In den ersten Lebensjahren entwickeln Kinder eine Vielzahl an elementaren Bewegungen, die sich zu Bewegungsgrundformen gruppieren lassen. Jede zu erlernende Bewegung baut auf vorhandenen Bewegungsgrundformen auf. Je breiter die grundlegende Bewegungserfahrung und je stabiler die Bewegungsgrundformen sind, desto komplexere motorische Handlungen können die Kinder

später umsetzen. Üben sie Bewegungsgrundformen häufig und vielseitig, führt das im Gehirn zu starken Verknüpfungen. Dies fördert eine gute und allgemeine Bewegungssteuerung, die wiederum die Basis bildet, um schwierigere sportartspezifische Techniken und Bewegungsabfolgen zu erlernen.

Für eine ganzheitliche, gesunde Entwicklung und für die weiteren Lernphasen im Eishockey ist es darum wichtig, dass Kinder schon früh vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln. Diesbezüglich helfen dir die dargestellten Bewegungsgrundformen (Abb. 8) bei deiner Trainingsgestaltung. Berücksichtige im Schlüsselbereich «Foundation» (S.21) eine breite und sinnvolle Palette von Bewegungsgrundformen und fördere diese mit motivierenden, spielerischen Bewegungsaufgaben (Kapitel «Good Practice»).



«Entwicklungspsychologinnen und -psychologen betonen, wie wichtig das Spiel für die Entwicklung, die Erziehung und das lebenslange Lernen sind. So entspricht das Spielen einem menschlichen Grundbedürfnis. Dabei sind Spielen und Lernen untrennbar miteinander verknüpft. Im Spiel lernt der Mensch, eigenständig zu entscheiden, sich fair zu verhalten, mit seinen Emotionen umzugehen. Auch gemeinsame Strategien zu entwickeln, mit anderen Vereinbarungen zu treffen und sich daran zu halten, kann man auf diese Weise üben. Darüber hinaus steigert das Spiel die Kreativität und die Fantasie.»

Spielgrundformen als Motor der sportlichen Entwicklung

Zusammen mit den Bewegungsgrundformen bilden die Spielgrundformen eine zentrale Säule des Eishockeytrainings auf Stufe «Foundation». Üben sich Kinder in verschiedenen Spielgrundformen, fördert das ein breites Spielverständnis und schafft eine gute Ausgangslage, um lebenslang mit Freude an spielerischen Sportaktivitäten teilzunehmen.

In der Regel sind die Spielgrundformen sehr bewegungsintensiv und fördern daher auch hervorragend die Gesundheit, indem sie z. B. das Herz-Kreislauf-System stärken oder die Knochendichte erhöhen. In vielen Sportarten sind die taktischen Kompetenzen eine wesentliche Voraussetzung für gute Einzel- und Teamleistungen. Diesbezüglich liefern die Spielgrundformen einen wichtigen Beitrag. Kinder müssen ständig zwischen mehre-

ren möglichen Handlungen entscheiden und lernen so, jene der Mit- und Gegenspielerinnen und -spieler einzuschätzen und zu bewerten. Eine frühe Förderung durch Spielgrundformen hilft daher unter anderem, Spielmuster zu erkennen, Pass- und Laufwege zu erraten oder Spielhandlungen vorwegzunehmen.

Nicht zuletzt entsprechen die Spielgrundformen dem ausgeprägten Spieltrieb von Kindern. Der spielerische Ansatz erlaubt ihnen einen freudvollen Zugang zum Eishockey. Das motiviert, steigert das Interesse und macht Lust auf mehr. Bewährte, praxiserprobte Beispiele zum Training der Spielgrundformen finden sich im Kapitel «Good Practice» (S. 59).

Vertiefung: «Bewegungs- und Spielgrundformen»

 jsle.ch/dsbG



«Regelmässig unterliegen Eltern dem Irrglauben, eine frühe Spezialisierung im Eishockey sei für die sportliche Laufbahn der Kinder das Richtige. Frühspezialisierung führt tendenziell zu kurz- bis mittelfristiger Leistungsfähigkeit. Jedoch birgt eine Frühspezialisierung auch Gefahren: Zum Beispiel erhöht sie längerfristig die Verletzungsanfälligkeit durch einseitige Belastungen. Ebenso steigert die Frühspezialisierung den Leistungsdruck. Dies kann zu Motivationsverlust führen und erhöht das Drop-Out-Risiko. Denn die Kinder sind gefährdet, sozial isoliert oder sportlich übersättigt zu sein. Im Gegensatz dazu ermöglicht eine späte Spezialisierung den Spielerinnen und Spielern bessere motorische und koordinative Fähigkeiten. Vielseitige Bewegungs- und Spielkompetenzen beeinflussen später auch ihre Lerngeschwindigkeit und -fähigkeit positiv.»

Kindereishockey spielen

Im Kindereishockey gelten wichtige Aspekte und Verhaltensregeln. Sie zählen im Training als auch an Turnieren.

Sicherheit

Die Sicherheit der Kinder steht an erster Stelle. Stelle als Trainerin oder Trainer sicher, dass alle Kinder die Ausrüstungen korrekt und vollständig tragen. Sorge dafür, dass die Wechselzonen abgetrennt und die Bandentüren während des Spiels geschlossen sind. Stelle sicher, dass keine hinderlichen Materialien den Spielbetrieb stören oder Stolperfallen darstellen. Haben Kinder oder Eltern Schwierigkeiten, ihre Emotionen zu kontrollieren, wirke beruhigend auf sie ein.

Kindergerechtes Spiel (Material)

Kinder entwickeln sich, wenn sie das Spielgeschehen aktiv mitgestalten können. Nutze dazu kindergerechte Trainings und Spiele. Sie haben dem Alter angepasste Regeln, förderliche Spielprinzipien, passende Spielgeräte und kleinere Spielfelder.

Kleine Spielfelder führen zu vielen Zweikämpfen in engen Räumen mit häufigen Puckwechseln, Pässen und Abschlussmöglichkeiten. Sie fördern so die Agilität, die Mobilität und die Kreativität der Kinder. Die Puckträgerin oder der Puckträger ist permanent unter Druck und sucht stets nach Lösungen. In kleineren Teams sind die Kinder häufiger in Scheibenbesitz. In einem «3 gegen 3» ist jedes Kind beispielsweise über 60 Prozent mehr am Puck als in einem «5 gegen 5».

Leichte Pucks sind der Körpergrösse und Muskelkraft der Kinder angepasst. Sie sind einfacher zu handhaben. So können die Kinder den Puck besser kontrollieren und ihn präziser bewegen. Sie lernen, gezielt und sauber zu schießen. Somit erlangen sie mit den leichten Pucks rasch Erfolgserlebnisse. Im Spiel auf kleine Tore (Kids 80 Tore) müssen Spielerinnen und Spieler die Lücken erkennen, um besser und präziser zu schießen. Auch die Torhüterinnen und -hüter agieren erfolgreicher, weil die Torgrösse besser auf ihren Körper abgestimmt ist.

Angepasste Spielprinzipien

Das Kindereishockey verzichtet weitgehend auf taktische Anweisungen. Als Trainerin oder Trainer animierst du die Kinder, mutig und kreativ zu spielen. Dabei bestehen keine festen Positionen. Versuche sicherzustellen, dass die Teams ähnlich stark sind. Stelle die Linien und die Teams möglichst niveaugerecht zusammen. Damit erhöhst du die Chancen auf Erfolgserlebnisse für alle Kinder und verhinderst den einseitigen Durchmarsch eines Teams.

Fairplay

Als Trainerin oder Trainer bist du immer Vorbild für die Kinder. Du demonstrierst aktiv den Fairplay-Gedanken und förderst stets ein respektvolles Verhalten unter den Kindern. Ermutige die Kinder, die Regeln zu respektieren und fair zu spielen. Ermuntere sie, den Spielleitenden sowie allen Mitspielerinnen und -spielern im eigenen sowie im gegnerischen Team respektvoll und sportlich zu begegnen.

Erlebnis vor Ergebnis

Trainings, Spiele und Turniere sollen für alle Kinder immer positiv in Erinnerung bleiben. Nach dem Motto «Lachen, Lernen, Leisten» betonst du als Trainerin oder Trainer den Spass am Spiel. Fördere ein Umfeld, in dem sich die Kinder wohl und unterstützt fühlen. Ein Turnier ermöglicht, Freundschaften zu pflegen oder neue Freunde zu gewinnen, Selbstvertrauen aufzubauen und viel Freude am Eishockey zu erleben.

Während eines Spiels hältst du dich als Trainerin oder Trainer eher zurück. Verfolge das Geschehen besonnen und aufmerksam. Du wertschätzt die Anstrengungen, die gelungenen Aktionen und das positive Verhalten der Kinder mit Lob. Halte dich aber mit taktischen Inputs zurück. Zudem gewährst du allen Kindern gleich viel Spielzeit. Denn Ersatzspielerinnen und -spieler gibt es im Kindereishockey nicht. Du verhältst dich respektvoll und vorbildlich gegenüber deinem Umfeld. Ranglisten und Resultate spielen keine Rolle. Jedes Kind soll sich am Ende eines Turniers als Siegerin oder Sieger fühlen. Diese Elemente garantieren eine förderliche Lernumgebung und viel Freude am Spiel. Kindergerechte und chancengleiche Spielbedingungen verstärken das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl der Kinder.



Nutzt du die zweifarbigen Pucks von Swiss Ice Hockey? Sie ermöglichen viele Small Games, mit denen du die Kreativität und die Entscheidungsfindung der Kinder förderst.

Download: «Trainingsformen Zwei-Farben Puck»

 jsle.ch/dDzp



Kindereishockey unterrichten



Das Wichtigste in Kürze: wie unterrichten?

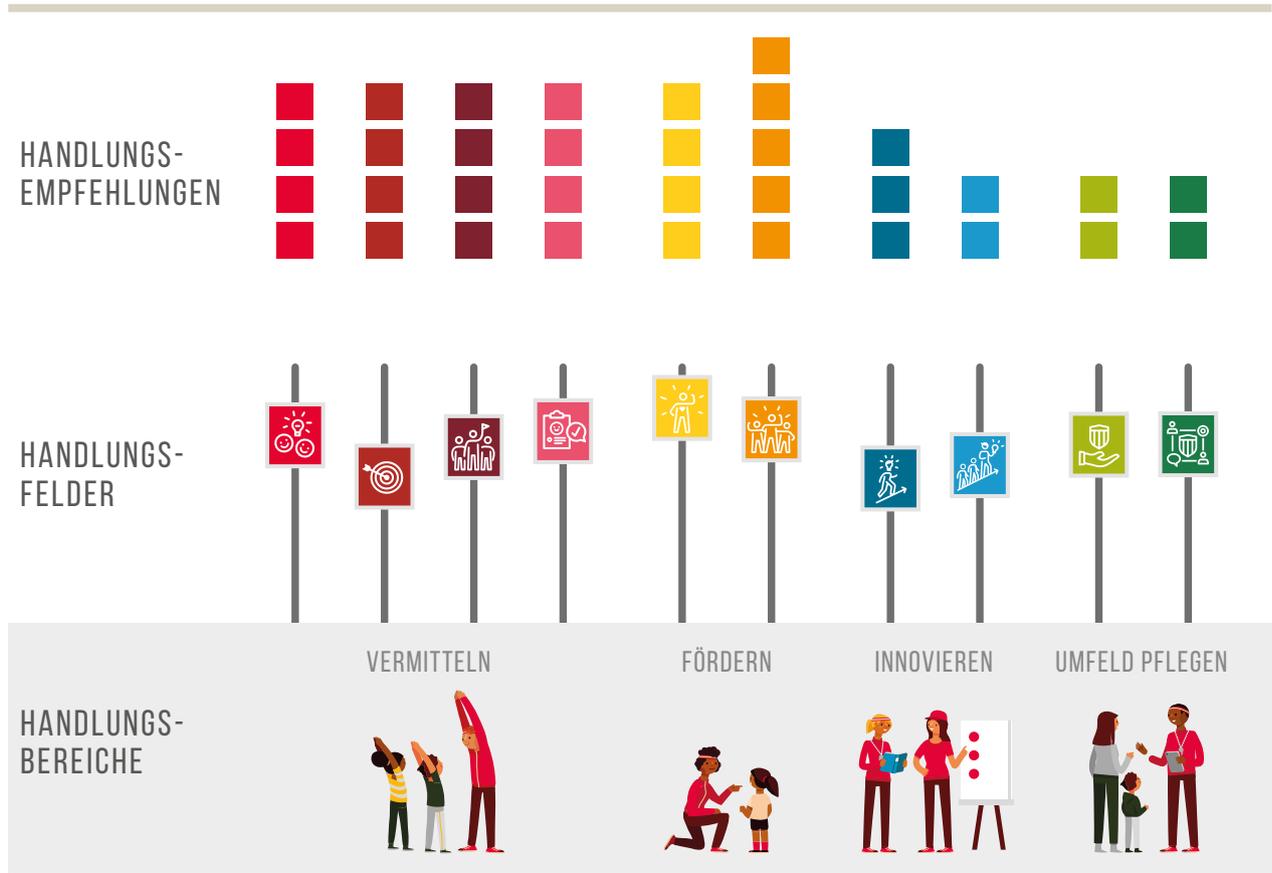


Abbildung 9: Handlungsbereiche, Handlungsfelder und Handlungsempfehlungen des J+S-Ausbildungsverständnisses.

Zielgruppengerecht und praxisnah

Im Zentrum der Ausbildung von J+S und Swiss Ice Hockey stehen die Kinder. Sie bringen unterschiedliche Voraussetzungen mit und haben eigene Ziele, Bedürfnisse, Erwartungen und Ansprüche. Damit du diesen gerecht wirst, hat J+S 34 konkrete und praxisnahe Handlungsempfehlungen für Trainerinnen und Trainer entwickelt. Diese sind in zehn Handlungsfelder eingebettet. Die Handlungsfelder wiederum lassen sich den vier übergeordneten Handlungsbereichen «Vermitteln», «Fördern», «Innovieren» und «Umfeld pflegen» zuordnen (Abb. 9).

«Vermitteln» und «Fördern» im Fokus

Der Handlungsbereich «Vermitteln» widmet sich dem eigentlichen «Kerngeschäft» der Trainerinnen und Trainer, sprich dem Unterrichten der jeweiligen Sportart. Dabei erfährst du, wie du die sportartspezifischen Inhalte (z. B. zur Erscheinungsform «Nach der Puckeroberung entschlossen angreifen») alters- und zielgruppengerecht aufbereitest und vermittelst.

Der Handlungsbereich «Fördern» zeigt dir, wie du die Kinder förderst, damit sie sich positiv entwickeln und entfalten können. Im Zentrum stehen die persönlichkeitsbildenden Gesundheits- und Lebenskompetenzen, die über den Sport hinausgehen.

Die farbliche Nähe zwischen den Handlungsbereichen «Vermitteln» und «Fördern» symbolisiert deren inhaltliche Überschneidung: Wer vermittelt, der fördert auch – und umgekehrt. Die Handlungsbereiche «Innovieren» und «Umfeld pflegen» sind im vorliegenden Dokument nur am Rande beleuchtet. Du kannst sie im Rahmen der Weiterbildung vertiefen.



Abbildung 10: Die vier Handlungsfelder des Handlungsbereichs «Vermitteln».

Der Handlungsbereich «Vermitteln» beschreibt alles, was das Lehren und das Lernen von Eishockey betrifft. Dabei gliedert er sich in vier Handlungsfelder. Jedes

Handlungsfeld umfasst vier praxisorientierte Handlungsempfehlungen. Diese sind auf den nachfolgenden Seiten erläutert.

Online-Kurs: «Vermitteln»

 jsle.ch/doKv

Lernbaustein: «Kindergerecht vermitteln»

 jsle.ch/dLkg

Lernförderliches Klima ermöglichen

Jedem Lernprozess soll ein angenehmes, wertschätzendes und angstfreies Klima zugrunde liegen. Kinder, die sich wohlfühlen, lernen leichter. Dabei ist die Beziehungsqualität sowohl zwischen dir und der Gruppe als auch zwischen den einzelnen Kindern entscheidend. Sei dir dessen bewusst. Leg viel Wert auf ein positives Gruppenklima. Mit dei-

nem Verhalten und deiner Haltung kreierst du eine lernförderliche Umgebung.

Vertiefung: «Handlungsfeld – Lernförderliches Klima ermöglichen»

 jsle.ch/dHLk

Begeisterung wecken und Freude auslösen

Lachen, Lernen, Leisten! So lauten die Zutaten des Erfolgsrezepts L-L-L. Das erste «L» spielt darin eine besonders wichtige Rolle. Bewegungserlebnisse mit hohem Geling- und Spassfaktor wirken ungemein motivierend.

Tipp: Steck die Kinder mit deiner Bewegungsfreude an, indem du manchmal selbst mitmachst oder -spielst. Überleg dir vorgängig, wann dieser (kurzzeitige) Rollenwechsel angebracht ist.

Kinder wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln

Leb einen respektvollen und wertschätzenden Umgang vor. Sorg für ein lernförderliches Klima, indem du deinen Kindern aktiv zuhörst, dich für sie interessierst und ihnen höflich und herzlich begegnest.

Tipp: Achte darauf, dass du alle persönlich begrüsst und verabschiedest. Nimm dich dabei bewusst auch den Unauffälligen an und frag sie, wie ihr Tag war oder wie es ihnen geht.



«Ich bringe meine Wertschätzung zum Ausdruck, indem ich den Kindern gut zuhöre. Dabei fehlt in Spiel- oder Trainingssituationen oft die Zeit. Ich plane so, dass ich nach Trainingsende eine Viertelstunde für individuelle Anliegen habe.»



Fehler nutzen

Pfleg eine tolerante Fehlerkultur. Kinder haben so keine Angst vor Misserfolgen, suchen die Herausforderung und sind motiviert (Abb. 11).

Tipp: Bestärke deine Kinder darin, im Training mutig aufzutreten und neue Sachen auszuprobieren. Lob sie für ihre Bemühungen und erkläre ihnen, dass Fehler normal sind und dazugehören.

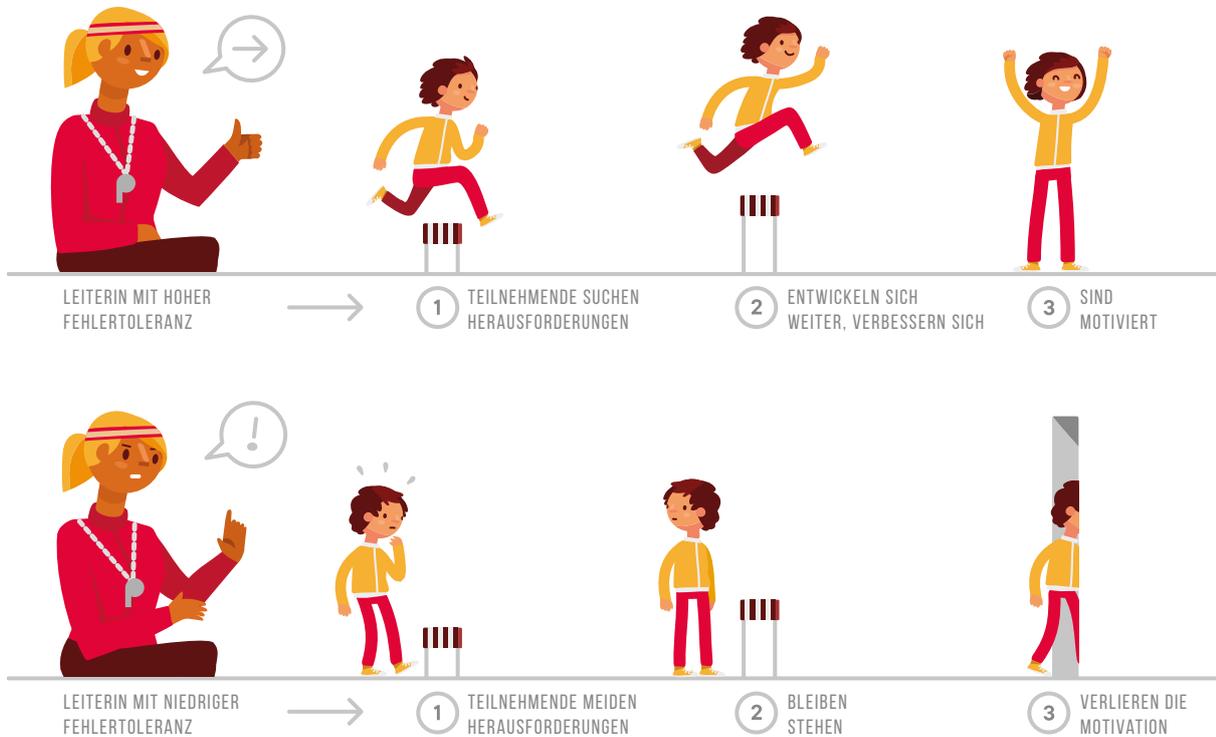


Abbildung 11: Zusammenhang zwischen fehlertolerantem Lernklima und Motivation.

Kinder einbeziehen und Zugehörigkeit fördern

Gib den Kindern Entscheidungsspielraum und lass sie bei der Trainingsgestaltung mitreden. Achte darauf, dass sich alle in der Gruppe integriert, aufgehoben und willkommen fühlen.

Tipp: Unterteile das Eisfeld und stelle zwei verschiedene Spielformen zur Wahl. Die Kinder entscheiden sich für eine der beiden.



«Ich hole zum Abschluss des Trainings regelmässig Rückmeldungen der Kinder ein: Was hat ihnen am Training gefallen? Was weniger? Welche Wünsche oder Anregungen haben sie für die Zukunft?»

Lernziele priorisieren und Struktur schaffen

Richte die Planung, die Durchführung und die Evaluation deiner Aktivitäten nach Zielen aus. Achte besonders darauf, dass du neben eishockeyspezifischen Zielen auch solche zur Entwicklung der Persönlichkeit festlegst. Priorisiere die Ziele, überprüfe sie regelmässig und passe sie laufend an. Diese zielorientierte Herangehensweise setzt voraus, dass du deine Ausbildungsinhalte sinnvoll gliederst und deine Trainings entsprechend strukturierst.

Vertiefung: «Handlungsfeld – Lernziele priorisieren und Struktur schaffen»

 jsle.ch/dHLP

Ziele priorisieren und transparent kommunizieren

Ziele dienen Kindern und Jugendlichen als Orientierung und Motivationsspritze. Während Jugendliche auch längerfristig an Zielen arbeiten können, wirkt beispielsweise ein Monatsziel für jüngere Kinder noch zu abstrakt. Kommuniziere gegenüber Kindern die Ziele pro Training sowie der aktuellen Woche. Wähle dazu auch eine angepasste Sprache, indem du beispielsweise Metaphern nutzt. Beziehe dich immer wieder auf diese Ziele. So verstehen die Kinder, warum sie ein Spiel spielen oder eine spezifische Übung machen. Sei im Umgang mit Zielen flexibel. Manchmal erreichst du sie nicht wie geplant. Hinterfrage sie kritisch, passe sie an und/oder priorisiere sie neu.

Tipp: Sei SMART bei der Zielformulierung. Demnach ist ein Ziel spezifisch (d. h. möglichst konkret), messbar, attraktiv, realistisch und terminiert (bis wann soll das Ziel erreicht sein?).

Ziele überprüfen und Lernfortschritte aufzeigen

Regelmässige Standortbestimmungen zeigen den individuellen Lernfortschritt auf. Altersgerecht und spielerisch angelegte Lernzielkontrollen können Kindern helfen, sich Herausforderungen zu stellen und sich auf etwas Bestimmtes zu konzentrieren. Wenn sie sehen, dass sie ihre Ziele erreichen und Fortschritte machen, wirkt das motivierend. Stelle sicher, dass deine Lernzielkontrollen den Bedürfnissen der Kinder entsprechen. Solche Herausforderungen sollen Spass machen. Stelle sicher, dass sie nicht Druck und Ängste auslösen. Alle Kinder sollen Erfolgserlebnisse sammeln können. Nutze die Erkenntnisse, wenn du weitere Trainingseinheiten planst.

Tipp: Führe in deinen Trainings regelmässig niveau-gerechte Lernkontrollen durch. Spiel- oder Übungsformen mit messbarem Charakter sind besonders reizvoll, da sie den Fortschritt gut dokumentieren.



«Im Training dürfen wir immer nach vier Wochen Üben etwas vorzeigen. Vor ein paar Tagen konnten wir auf einem Bein gleiten und über Stöcke springen. Am Schluss haben wir es alle geschafft, und die Trainerin hat uns allen Aufkleber zum Sammeln geschenkt. Das macht Spass!»

J+S-Aktivitäten zielgerichtet planen

Trainerinnen und Trainer im Kindereishockey handeln wirksam und zielgerichtet. Ziele erreichst du nicht zufällig; sie sind das Resultat einer sorgfältigen Vorbereitung. Die Fähigkeit, Aktivitäten sinnvoll und strukturiert zu planen, ist eine Kernkompetenz der Trainerinnen und Trainer. Orientiere dich dabei am J+S-Planungskreislauf (Abb. 12).

Der J+S-Planungskreislauf

Bestimme im Sinne eines Soll-Ist-Vergleichs zuerst den Standort **(1)**. Analysiere die Kinder (z. B. Entwicklungsstand, Aufmerksamkeitsfähigkeit, Vorlieben, Motivation, Bedürfnisse) sowie die Rahmenbedingungen (z. B. Infrastruktur, Anzahl Trainings). Leg darauf aufbauend die sportlichen, die verhaltensbezogenen und die sozialen Ziele fest. Ordne sie zeitlich ein (kurz-, mittel- oder langfristige Ziele) **(2)** und mach auf Basis der gesetzten Ziele die Planung **(3)**. Gewichte die Inhalte und ordne sie bestimmten Zeiträumen zu. Dabei gibt es verschiedene Arten von Planung – von sehr kurzfristig bis sehr langfristig. Im Bereich von J+S planst du in erster Linie mittelfristig über die Dauer des Kurses (Jahres- oder Halbjahresplanung) sowie für die einzelnen Lektionen. Anschliessend geht es an die Umsetzung im Training und/oder im Wettkampf **(4)**. Stell dabei immer wieder den Bezug zu den gefassten Zielen her und leg dar, wieso du wann welche Trainingsmassnahmen durch-

fährst. Im letzten Schritt wertest du die durchgeführten J+S-Aktivitäten gemeinsam mit den Kindern aus **(5)**. Um die Entwicklung deiner Trainingsgruppe beurteilen zu können, analysierst du am besten zusätzlich die Leistungen von Vergleichsgruppen **(6)**. Auch der Vergleich mit Bezugsnormen, z. B. Entwicklungsangaben in Rahmentrainingsplänen, ist hilfreich. Orientiere dich beim Auswerten an verschiedenen Leitfragen: Hat die Trainingsgruppe die gesetzten Ziele erreicht? Falls ja, weshalb? Falls nein, weshalb nicht? Was hat sie gemäss Planung und in der gewünschten Qualität realisiert? Was nicht? Was sind die Erkenntnisse? Was sollte die Gruppe beim nächsten Mal anders machen, was noch einmal gleich?

Planungstools nutzen

Um dir das Planen zu erleichtern, stehen dir verschiedene Tools zur Verfügung. Diese reichen von einfachen Vorlagen bis hin zu ausgeklügelten digitalen Werkzeugen. Gemäss den Weisungen von J+S bedarf es einer schriftlichen Planung, um J+S-Aktivitäten durchführen zu dürfen. Dabei entscheidest du, mit welchen Werkzeugen du arbeiten möchtest.

Webseite: «J+S-Planungskreislauf»

jsle.ch/dJsP



Abbildung 12: Der J+S-Planungskreislauf.



«Untersuchungen zeigen, dass Kinder Mühe haben, sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren. Eine grobe Faustregel besagt, dass die Aufmerksamkeitsspanne in Minuten ungefähr dem $\langle \text{Alter} \times 2 \rangle$ entspricht.

Demnach kann sich ein 10-Jähriger rund 20 Minuten konzentrieren. Diese Zahlen sind nur im Sinne einer groben Annäherung zu verstehen. Gleichwohl liefern sie wichtige Anhaltspunkte für die Unterrichts- und Trainingsgestaltung. Achte deshalb auf eine geschickte Rhythmisierung deiner Aktivitäten. Gerade mit Kindern lohnt es sich, mehrere – dafür kurze – Phasen konzentrierten Übens (z. B. Technikinputs) durchzuführen und diese mit aktivierenden Spiel- und Übungsformen abzuwechseln.»

Inhalte sinnvoll strukturieren

Leg basierend auf den übergeordneten Zielen die Inhalte eines Trainings fest. Halte dich in der Regel an einen dreiteiligen Trainingsaufbau mit Einstieg, Hauptteil und Abschluss. Achte darauf, dass die Trainingsinhalte gut aufeinander abgestimmt sind (Box «Tipps zur Trainingsgestaltung»).

Tipps: Überleg dir kurze, aktivierende Spielformen, die du einsetzt, wenn die Aufmerksamkeit deiner Trainingsgruppe sinkt. Entsprechende Formen – auch Hosensackspiele genannt – benötigen wenig Erklärungen und Material.

Rituale einbauen

Rituale geben Halt und Sicherheit. Nutze Rituale als Fixpunkte, um eine Lektion zu strukturieren oder Wartezeiten zu überbrücken. Sie helfen den Kindern, sich zu orientieren und ihre Aufmerksamkeit zu lenken. Zudem tragen wiederkehrende Abläufe zu einer speditiven Organisation und mehr Bewegungszeit bei.

Tipps: Halte den Aktivitätsgrad der Kinder stets hoch. Baue ritualisierte Formen wie kleine Skatingübungen ein, um während eines Stationswechsels Zeit für das Vorbereiten des neuen Postens zu haben. Merke dir: Wenn du die Kinder nicht beschäftigst, beschäftige dich (in Anlehnung an Volkamer & Zimmer, 2000).

Tipps zur Trainingsgestaltung

Qualitativ hochstehende Trainings im Kindereishockey folgen einem roten Faden (Abb. 13). So sind Lektionsteile (Einstieg, Hauptteil, Abschluss), Inhalte, Ziele, Material und Organisationsformen gut aufeinander abgestimmt.

Integriere bereits im Einstieg Spiel- und Übungsformen, die auf den Hauptteil vorbereiten. Plane im Sinne einer Faustregel für den Hauptteil rund drei Viertel der Trainingszeit ein und für den Einstieg und den Abschluss ungefähr ein Viertel. Orientiere dich bei der Trainingsgestaltung an den Merksätzen «vom Einfachen zum Schwierigen» oder «vom Bekannten zum Unbekannten».

Die Aufmerksamkeit der Kinder lässt im Laufe eines Trainings nach. Entsprechend gilt: Je wichtiger ein Inhalt ist, desto früher musst du ihn im Training durchführen.

Häufiges Auf- und Abbauen von Material braucht Zeit. Prüfe, ob du im Hauptteil benötigtes Material auch beim Einstieg und beim Abschluss integrieren kannst (S. 41). Weniger ist mehr: Gerade mit jüngeren Kindern lohnt es sich, mit wenigen Übungsformen zu arbeiten und diese stetig zu variieren.

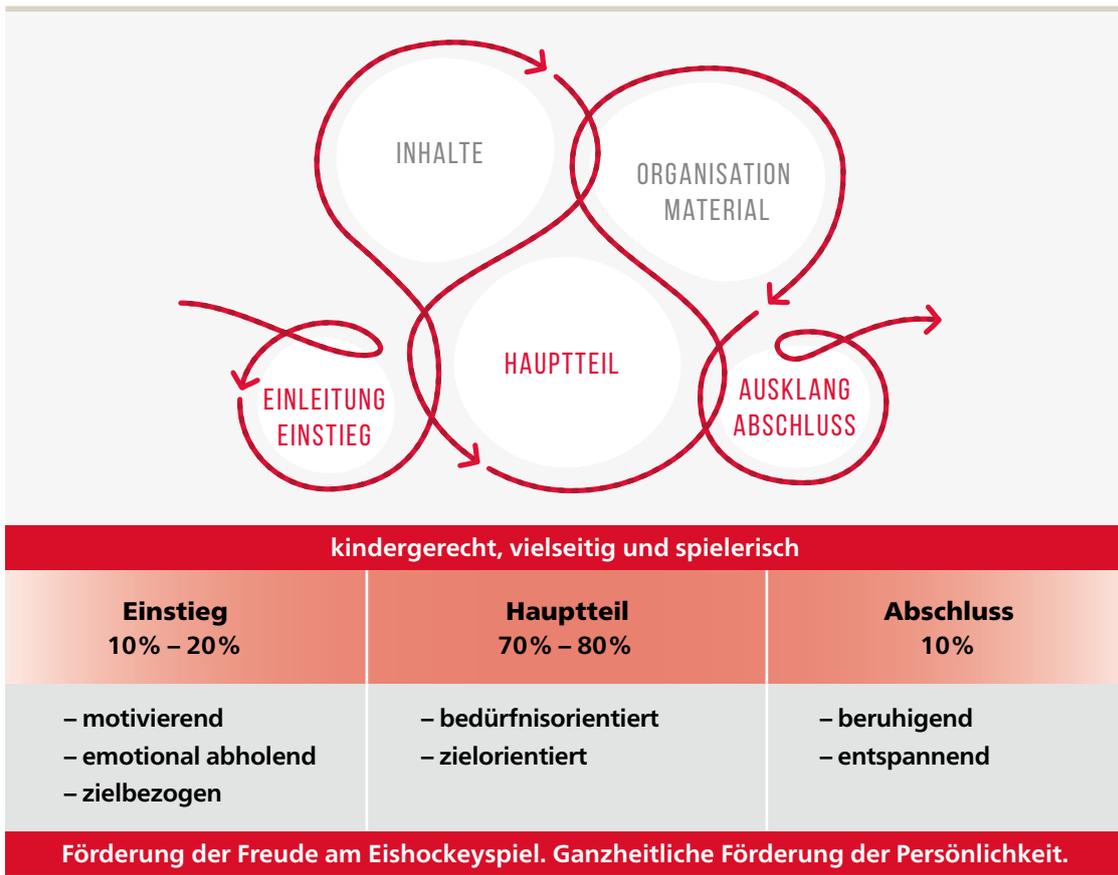


Abbildung 13: Der «rote Faden» als Qualitätsmerkmal einer gelungenen J+S-Aktivität.



Gruppe sicher und effizient führen

Zu deinen Aufgaben gehört es, deinen Kindern grösstmögliche Sicherheit zu gewährleisten. Plane vorausschauend, beobachte aufmerksam, reflektiere kritisch und erkenne mögliche Gefahren frühzeitig. Arbeite mit klaren Regeln sowie Konsequenzen bei Nichteinhalten. Übe dich zudem im Umgang mit Störungen bzw. Unvor-

hergesehenem. So führst du deine Gruppe sicher und effizient. Gleichzeitig ermöglichst du den Kindern eine maximale Lern- und Bewegungszeit.

Vertiefung: «Handlungsfeld – Gruppe sicher und effizient führen»

 jsle.ch/dHgf



«Für das Planen meiner Trainings nehme ich mir viel Zeit. Vor Ort muss ich aber flexibel reagieren können. Manchmal macht es keinen Sinn, am geplanten Trainingsablauf festzuhalten.»

Merke ich, dass die Gruppe unruhig ist oder Mühe hat, sich zu konzentrieren, passe ich die Trainingsinhalte an. Am Ende bin ich für die Kinder verantwortlich. Ihre Sicherheit hat immer oberste Priorität.»

Lernbaustein: «Gruppe sicher und effizient führen»

 jsle.ch/dLGf

Sicherheit gewährleisten

Als Trainerin oder Trainer im Kindereishockey gewährleitest du deinen Kindern körperliche und seelische Unversehrtheit. Plane im Sinne der Unfallprävention sorgfältig. Die häufigsten Verletzungen bei Kindern werden durch Stürze, Pucktreffer oder Zusammenstösse verursacht. Daraus resultieren Prellungen, Brüche, Verstauchungen und offene Wunden. Berücksichtige beim Planen mögliche Gefahrenquellen genauso wie die Voraussetzungen und die Verfassung der Kinder sowie äussere Einflüsse (Tab. 5 und Box «Verletzungsprävention»).

Tipp: Spiel deine Aktivität vorgängig im Kopf durch. Schätze mögliche Risiken realistisch ein. Falls nötig, ergreife entsprechende Massnahmen, um das Restrisiko zu minimieren (z. B. Übungen entschärfen, Sturzräume absichern).

Verletzungsprävention

Fokussieren und aktivieren

Aktiviere zu Beginn jeder Aktivität Körper und Geist, z. B. mit mentaler Einstimmung, sportartspezifischen oder sportartübergreifenden spielerischen Geschicklichkeitsformen. Es geht um eine aktive Vorbereitung auf das Kommende. Integriere im Aufwärmen regelmässig dynamische, abwechslungsreiche Mobilisierungs- und Stabilisierungsübungen. Auch Kräftigungsübungen für Muskelgruppen, die ihr in der bevorstehenden Aktivität besonders beansprucht, gehören dazu.

Angepasste Belastung während der Aktivität

Passe die sportliche Aktivität den körperlichen Fähigkeiten, dem Trainingszustand, dem Können sowie der psychischen Verfassung – kurz: der individuellen Belastbarkeit der Kinder – an. Eine Überforderung kann zu verhängnisvollen Verletzungen führen. Stell attraktive,

zielgerichtete Aufgaben. Steigere Trainingsumfang und -intensität kontinuierlich. Variiere Übungen und Aufgaben regelmässig, damit Körper und Geist ständig reagieren müssen. Ermögliche abhängig von der Belastung entsprechende Erholungszeit.

Erste-Hilfe-Massnahmen bei Verletzungen

Kommt es trotz aller Sorgfalt (gute Planung, umsichtige Entscheide, verantwortungsvolles Handeln) während eines Eishockeytrainings oder eines Turniers zu einer Verletzung, weisst du, welche Erste-Hilfe-Massnahmen du auf Basis deiner Kompetenzen einleitest.

Vertiefung: «Verletzungsprävention und Sportverletzungen»

 jsle.ch/dVvP



«Die Sicherheit deiner Kinder steht an erster Stelle. Manchmal triffst du auf Situationen, in denen du schwierige Entscheidungen treffen musst.

In diesem Zusammenhang sprechen Fachleute von Risikokompetenz. Menschen mit einer hohen Risikokompetenz wissen, was sie sich selbst zutrauen können, ohne sich und andere zu gefährden. Sie erkennen, wann sie eine Aktivität abbrechen oder Hilfe anfordern müssen. Mit gezielten Fragen kannst du deine Risikokompetenz stärken: Was würde mir eine vertraute Person (z. B. Götti, Mutter) bei dieser schwierigen Entscheidung raten? Sollte jetzt ein Unfall passieren, mit welchen Argumenten würde ich das einem Polizisten oder einer Richterin erklären? Welche Konsequenzen hat meine Entscheidung in fünf Minuten, in fünf Monaten oder in fünf Jahren? Risikokompetenz kann man lernen. Das gilt auch für Kinder und Jugendliche. Sie sammeln während Bewegungs- und Sportaktivitäten Erfahrungen und tasten sich langsam an anspruchsvollere Aufgaben heran. Sie lernen mit akzeptierten Risiken umzugehen und Gefahren richtig einzuschätzen. Dies stärkt ihre Eigenverantwortung und ihre Risikokompetenz.»

Tabelle 5: Sicherheitsrelevante Leitfragen im Kindereishockey

Tabelle 5: Sicherheitsrelevante Leitfragen im Kindereishockey	
<p>Planung</p> <p>1 → Aktivität</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Wie sind die Verhältnisse (z. B. Jahreszeit, Tageszeit, Wetter)? – Welche Herausforderungen birgt die Umgebung? – Wie gross ist der Trainingsort, wie ist er materialmässig ausgestattet? – Welches sind meine Fähigkeiten und Kompetenzen als Trainerin oder Trainer? – Bringen die Kinder die technischen, die körperlichen und die mentalen Voraussetzungen für die geplante Aktivität mit? – Stimmt der methodische Aufbau? Habe ich sinnvolle Vorübungen eingeplant? Führe ich die Kinder schrittweise an eine schwierige Übung heran? – Sind Apotheke, Notfallnummern und Telefonnummern der Eltern vorhanden?
<p>Vor Ort</p> <p>2 → Aktivität</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Wie sind die effektiven Verhältnisse vor Ort? Wie lautet die Wetterprognose? – Findet die Aktivität am geplanten Ort statt? Gibt es vor Ort Gefahrenquellen zu beseitigen (z. B. herumliegende Gegenstände)? – Ist um das Spielfeld herum genügend Sturzraum vorhanden? – Verwenden wir kindergerechte Sportgeräte? – Wie ist die Tagesform der Kinder? Wie ist die Gruppe effektiv zusammengesetzt? – Tragen alle die Eishockeysausrüstung vollständig und korrekt? Haben alle Kinder Uhren und Schmuck abgelegt oder abgeklebt? – Brauchen sie Hilfe beim Anziehen der persönlichen Schutzausrüstung? – Sind Apotheke, Notfallnummern und Telefonnummern der Eltern in Griffnähe? – Sind das vorhandene Material und die Ausrüstung intakt und einsatzbereit?
<p>Während der Aktivität</p> <p>3 → Aktivität</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Sind die Kinder aufgewärmt und psychisch trainingsbereit? – Verstehen die Kinder die Spielregeln? – Trainieren gleich starke Kinder miteinander (Gruppenbildung: auf Grösse, Gewicht und Kraft achten)? – Verändern sich die Wetterverhältnisse während der Aktivität (z. B. Gewitter, Nebel)? – Braucht es zusätzliches Material (z. B. Pylonen, Pneus oder Toblerone)? – Wie verändert sich die körperliche und die psychische Verfassung der Kinder? – Braucht es zusätzliche Pausen (z. B. wegen Hitze, Kälte, Ermüdung, Durst)? – Muss ich Übungen anpassen? Braucht es allenfalls Vorübungen?

Merkblatt: «Unfallprävention im Eishockey»



jsle.ch/dMeh

Präsent und angepasst führen

Sei aufmerksam und präsent bzw. arbeite mit klaren Anweisungen und Regeln. Kommuniziere Letztere transparent und leg dar, welche Konsequenzen ein Nichtbefolgen hat. Setz auch Mimik, Gestik und weitere nonverbale Signale gezielt ein (Abb.14).

Tipp: Stärke die persönliche Beziehung zu den Kindern. Zeig Präsenz, indem du sie mit ihrem Namen ansprichst und bewusst Augenkontakt herstellst.



Abbildung 14: Empfehlungen für die Körpersprache von J+S-Leiterinnen und -leitern.

Angepasst mit Störungen umgehen

Versuche Störungen vorzubeugen, indem du sorgfältig planst. Kalkuliere dennoch mögliche Störungen ein, damit du entsprechend darauf reagieren kannst. Treten sie auf, bleib ruhig und analysiere zuerst die Situation. Handle dann angemessen, nachvollziehbar und nach Möglichkeit so, dass das Training reibungslos weiterläuft.

Tipp: Achte beim Erklären und beim Vorzeigen darauf, dass kaum Ablenkung möglich ist. Platziere deine Gruppe so, dass sie allfällige Störfaktoren im Rücken hat (z. B. zuschauende Eltern, ein grosses Fenster).



«Dort, wo ich früher im Training war, hatte es ein paar Kinder, die immer störten. Der Trainer liess sie einfach machen und sagte nichts. Wir mussten dann immer warten, und der Trainer musste Sachen zwei- oder dreimal erklären. Das war langweilig. Ich finde, der Trainer sollte schon etwas streng sein.»

Hohe Lern- und Bewegungszeit ermöglichen

Achte auf eine hohe Lern- und Bewegungszeit mit fließenden Übergängen, sinnvollen Organisationsformen, kurzen Erklärungen und einem geschickten Materialmanagement (Abb. 15).

Tipp: Bedenke, dass grosse Gruppen die Bewegungszeit von Einzelnen herabsetzen können. Prüfe deshalb bei Spiel- und Übungsformen, ob du diese auch in kleineren Gruppen durchführen kannst (z. B. eine Stafette mit vier Dreier-Teams statt zwei Sechser-Teams).

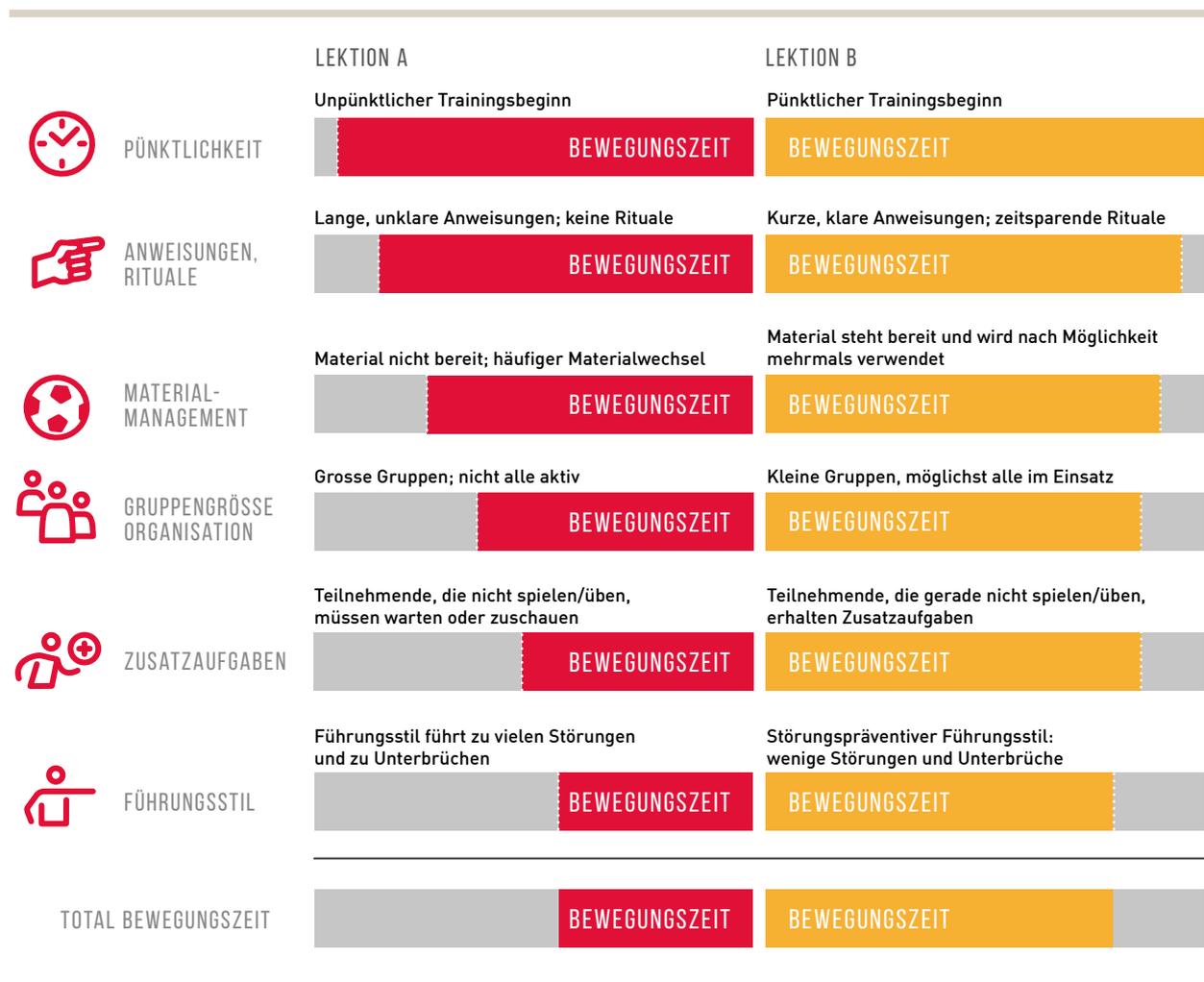


Abbildung 15: Massnahmen, um die Lern- und Bewegungszeit im Rahmen von J+S-Aktivitäten zu steigern.



«Unsere Trainings dauern 60 bis 75 Minuten. Material und Pucks bereitzustellen und zu verschieben, braucht viel Zeit.

Ich überlege mir deshalb schon beim Planen, wie ich alles

organisiere. Die Kinder helfen beim speditiven Auf- und Abbau

selbstverständlich mit. Damit möglichst viel Bewegungszeit bleibt, hilft der

Organisationscheck «www.w» – wer holt was, stellt es wohin und

macht danach was?»

Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben

Unterstütze die Kinder beim Lösen reizvoller und herausfordernder Aufgaben. Nutze vielseitige Methoden und Lernwege. Das motiviert sie. Beobachte die Kinder, gib konkrete Rückmeldungen und steh ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Die Qualität dieser Begleitung ist ein Gütezeichen deiner Aktivitäten im Kindereishockey.

Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten

Passen Übungs- und Spielformen so an, dass sie auf das Niveau und die Bedürfnisse der einzelnen Kinder zugeschnitten sind. Variiere beim Vorzeigen die Geschwindigkeit, berücksichtige verschiedene Perspektiven und leg den Fokus auf ausgewählte Aspekte. Trainierst du z. B. zum ersten Mal das Einsetzen der Innen- und der Aussenkanten mit deinem Team, vereinfache die Übung zunächst. Steigere die Schwierigkeit schrittweise über mehrere Trainings.

Vertiefung: «Handlungsfeld – Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben»

jsle.ch/dHaR

Das Rad der Variation hilft dir, die Übungs- und Spielformen dem Niveau deiner Gruppe anzupassen (Abb. 16). Nutze Videos und Bilder oder lass die Bewegung durch eine Spielerin oder einen Spieler vorzeigen. Halte als Trainerin oder Trainer immer das Ziel vor Augen.

Tip: Zeig Übungen bewusst auch mit dem Rücken zu den Kindern vor. So deckt sich ihre Perspektive mit deiner. Das ist einfacher, da es vielen schwerfällt, eine Bewegung spiegelverkehrt nachzumachen.

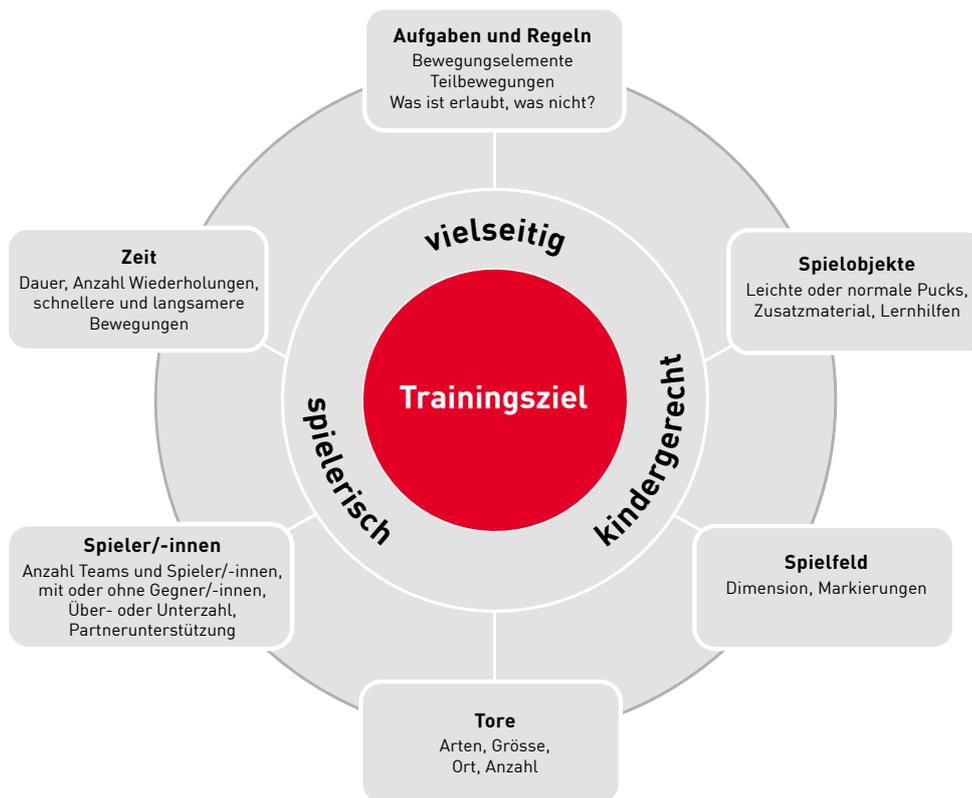


Abbildung 16: Rad der Variation (abgeändert durch SIHF, in Anlehnung an Peitersen (1999) sowie Grafik SFV).



«Manchmal, wenn wir neue Sachen lernen, habe ich am Anfang ein bisschen Angst.

Ich bin froh, wenn der Trainer die Übung dann einfacher macht.»

Lernbaustein: «Rad der Variation»

jsle.ch/dLrv



«Zu meiner Trainingsgruppe gehören auch zwei Beginner. Ich überlege mir bereits beim Planen, wie ich Spiel- oder Übungsformen individuell anpasse. Denn mir ist es wichtig, dass alle in meinem Training aktiv mitmachen können.»

Individuelle und gemeinsame Erfolgserlebnisse ermöglichen

Erfolgserlebnisse prägen und motivieren die Kinder. Achte darauf, dass alle Erfolgserlebnisse feiern können. Sie rücken das Engagement und den Fortschritt der einzelnen Kinder in den Fokus, nicht das Resultat.

Tipp: Ermögliche gemeinsame Erfolgserlebnisse und formuliere Aufgaben, die alle zusammen erfüllen (z. B. «als Team absolvieren wir heute insgesamt 100 Durchgänge im Eisparcours»).

Zeitnahe, zielorientierte und konstruktive Rückmeldungen geben

Du steigert die Motivation der Kinder, indem du anregende Rückmeldungen gibst und sie eng begleitest. Gestalte dein Feedback wertschätzend und gemäss den untenstehenden Empfehlungen (Tab. 6).

Tipp: Organisiere deine Aktivitäten so, dass du genügend Zeit zum Beobachten hast. Nimm dir dabei vor, jedem Kind mindestens eine persönliche Rückmeldung zu geben.



«Wenn ich ein Kind lobe, versuche ich, möglichst konkret zu sein. Ich verknüpfe

das Lob mit zusätzlichen Informationen. So sage ich nicht nur «Toll, wie du heute gespielt hast», sondern «Toll, wie du heute im Spiel immer wieder zurückgelaufen bist». So ist das Lob motivierend und erlaubt zusätzlich einen Lerneffekt. Das Kind erfährt, was es gut gemacht hat.»

Tabelle 6: Feedbackregeln



Bereitschaft klären: Ist das Kind willens, in der aktuellen Situation ein Feedback entgegenzunehmen?



Ob Anerkennung oder Korrektur: offen, ehrlich und konstruktiv.



Beschreibend: ohne Wertung und Interpretation des Verhaltens.



Konkret: keine Verallgemeinerung, klar und deutlich dargelegt, so konkret wie möglich, nachprüfbar, gleichwohl aber achtsam und angemessen.



Subjektiv: Ich- statt Man-Botschaften, persönliche Beobachtungen und Empfindungen.



Nicht zu viel: nur so viel, wie das Kind verarbeiten und verändern kann. Umfang und auch Wortwahl dem Entwicklungsstand anpassen.



Rechtzeitig: Bei möglichst unmittelbarer Rückmeldung ist das Erlebte noch frisch und präsent.



«Ich arbeite in meinen Trainings mit verschiedenen Methoden. Eher einfache Elemente vermittele ich in der Regel ganzheitlich. Bei komplexen Inhalten oder auch bei anspruchsvolleren Bewegungsabläufen, die hohe Anforderungen an die Sicherheit stellen, bevorzuge ich die Teilmethode. Wenn es um taktische oder spielerische Situationen geht, wähle ich häufig den «offenen Lernweg». So rege ich die Kinder an, sich aktiv mit den Lerninhalten auseinanderzusetzen.»

Vielseitige Lernarrangements planen und umsetzen

Arbeite je nach Aufgabe und Kindern mit verschiedenen Lernwegen und Methoden (Abb.17). Verpacke altbekannte Übungen gekonnt mit neuen Zutaten.

Tip: Sorge in deinen Trainings mit vielfältigen Organisationsformen für Abwechslung: Übungen im Plenum, Einzel- oder Partnerübungen, Stationen in Kleingruppen.

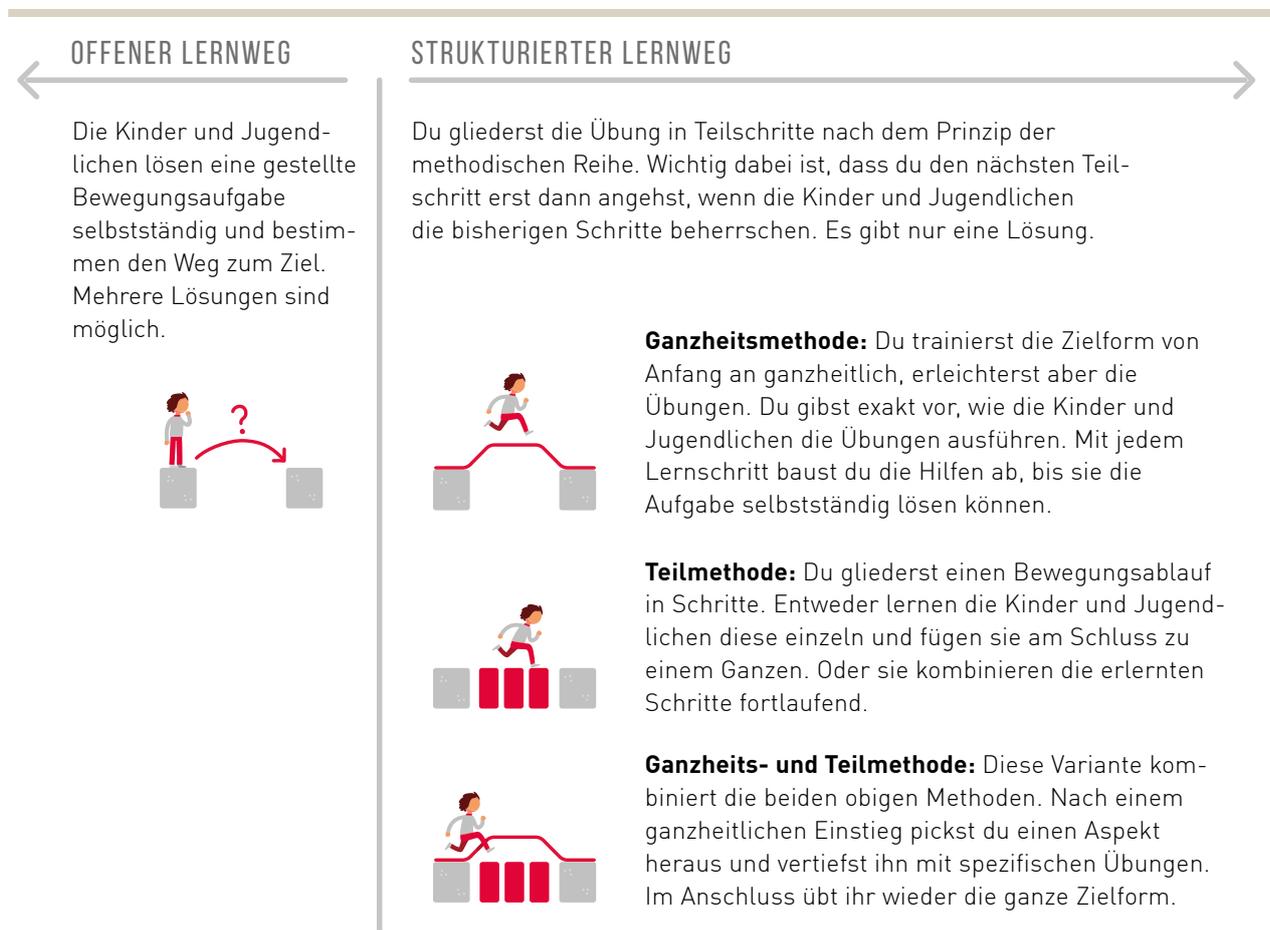


Abbildung 17: Offene versus strukturierte Lernwege im Rahmen von J+S-Aktivitäten.



«In meinen Trainings versuche ich, Übungen immer wieder neu zu verpacken. So habe ich über mehrere Wochen in jedem Aufwärmen, in Zweikampfspielen oder in Zusatzaufgaben den Einbeinstand integriert. Dabei habe ich diesen jeweils variiert: rechts, links, blind, mit dem Kopf im Nacken, auf den Fussballen, mit gebeugtem Bein und mit Ball jonglierend. So kann ich über längere Zeit an einer Übung festhalten, vermeide Langeweile und ermögliche es den Kindern, Fortschritte zu erzielen.»



Abbildung 18: Die beiden Handlungsfelder des Handlungsbereichs «Fördern».

Im Rahmen des Handlungsbereichs «Fördern» unterstützen Trainerinnen und Trainer Kinder und Jugendliche in ihrer persönlichen Entwicklung. Zudem zeigen sie ihnen, wie sie Beziehungen positiv gestalten und das

Team stärken. Basierend auf diesen Zielen umfasst der Handlungsbereich «Fördern» zwei Handlungsfelder. Diese beinhalten insgesamt neun konkrete Handlungsempfehlungen.

Online-Kurs: «Fördern»

 jsle.ch/dOkF

Video: «Fördern»

 jsle.ch/dVfo

Lernbaustein: «Kinder fördern»

 jsle.ch/dLkF

Persönliche Entwicklung unterstützen

Im Kindereishockey förderst du die persönliche Entwicklung der Teilnehmenden. Sie setzen sich intensiv mit der eigenen Person auseinander (z. B. Haltung, Selbstwert, Emotionen, Körper, Bedürfnisse). Plane und gestalte Aktivitäten mit übergreifenden Zielen und orientiere dich dabei an den vier nachfolgenden Handlungsempfehlungen.

Vertiefung: «Handlungsfeld – Persönliche Entwicklung unterstützen»

jsle.ch/dHpe



Abbildung 19: Die vier Handlungsempfehlungen des Handlungsfelds «Persönliche Entwicklung unterstützen» als Wimmelbild.

Vertiefung: «Interaktives Wimmelbild»

jsle.ch/dWpe

Selbstwert stärken (1)

Steigere den Selbstwert der Kinder, indem du ihre Stärken betonst. Stell gezielte Reflexionsfragen (z. B. «Worauf bist du heute stolz?») und ermögliche allen Kindern Erfolgserlebnisse.

Tipp: Ausgrenzung und Mobbing sind auch im Sport ein Thema und wirken sich meist gravierend auf den Selbstwert der Betroffenen aus! Schau hin und reagiere, wenn Kinder andere ausgrenzen oder schikanieren.



«Wenn der Trainer sieht, dass ich etwas besonders gut kann, holt er mich nach vorne, und ich darf die Übung vor der ganzen Gruppe zeigen. Das macht mich stolz.»

Selbstwahrnehmung fördern (2)

Reg die Kinder an, sich achtsam mit ihrem Körper, ihren Emotionen, ihren Gedanken und ihren Mitmenschen auseinanderzusetzen. Mit zunehmendem Alter sind Kinder in der Lage, ihr eigenes Tun und Handeln zu reflektieren («Wie wirke ich auf andere?»). Fördere so ihre Selbstwahrnehmung.

Tipp: Bitte die Kinder, im Anschluss an eine Übung zu erzählen, was sie erlebt und wie sie sich dabei gefühlt haben.

Selbstregulation fördern (3)

Fördere im Rahmen sportlicher Aktivitäten die Selbstregulation (auch Selbstkontrolle) der Kinder. Sie sollen lernen, wahrgenommene Emotionen, Gedanken und Handlungen zu kontrollieren und zu steuern.

Tipp: Vereinbare mit den Kindern präventiv Wenn-dann-Strategien (z. B. «Wenn mich ein Gegenspieler nervt, dann wende ich mich bewusst ab und atme dreimal tief durch»).



«Niederlagen und Enttäuschungen gehören im Sport dazu. Im Wettkampf gibt es immer wieder Situationen, in denen ich mich ärgere oder frustriert bin. Im Sport lerne ich, mit diesen Emotionen umzugehen.»

Gesundheitsbewusstsein stärken (4)

Stärke das Gesundheitsbewusstsein der Kinder bereits in jungen Jahren. Agiere als Vorbild und reg zu einer bewussten Auseinandersetzung mit gesundheitsrelevanten Themen an (z. B. Warm-up und Ernährung).

Tipp: Sei dir der Vorbildrolle als Trainerin oder Trainer bewusst. Melde dich bei «cool and clean» an und bekenne dich zu den Commitments.



Beziehungen gestalten und Team stärken

Das zweite Handlungsfeld im Handlungsbereich «Fördern» rückt soziale Werte, Einstellungen und Verhaltensweisen in den Fokus. So lernen und üben Kinder und Jugendliche im Sport, die Beziehungen zu ihren Mitmenschen konstruktiv zu gestalten und den Teamgedanken zu entwickeln. Als Trainerin oder Trainer spielst du dabei eine Schlüsselrolle. Fördere werteorientiert und präge die Kinder positiv. Wenn sie die gelebten

Werte verinnerlichen, beeinflusst das andere Lebensbereiche. So eignen sie sich wegweisende Lebenskompetenzen für den Alltag, die Schule und den Beruf an.

Vertiefung: «Handlungsfeld – Beziehungen gestalten und Team stärken»

jsle.ch/dHbg



Abbildung 20: Die fünf Handlungsempfehlungen des Handlungsfelds «Beziehungen gestalten und Team stärken» als Wimmelbild.

Vertiefung: «Interaktives Wimmelbild»

jsle.ch/dWbg

Respektvollen und fairen Umgang fördern (1)

Vermittle Werte wie Respekt, Höflichkeit und Anstand und leb sie vor. Begegne den Kindern auf Augenhöhe. Pflanz bereits bei jüngeren Kindern den Dialog. Respektiere die Meinungen und Grenzen jedes Kindes, befolge die Regeln und zeig Fairplay. Halte die Kinder dazu an, es dir gleichzutun.

Tipp: Nutze einen konkreten Vorfall (z. B. Beleidigung, Auslachen) als Lernsituation, um Werte wie Respekt und Fairplay zu thematisieren. Vereinbare mit deinem Team Verhaltensregeln, um solchen Grenzüberschreitungen entgegenzuwirken.

Teamgeist fördern (2)

Stärke das Wir-Gefühl, erarbeite mit deiner Gruppe konkrete Ziele und eine gemeinsame Teamphilosophie. Ermutige die Kinder, Verantwortung im Team zu übernehmen und fördere ein achtsames Miteinander.

Tipp: Kreiert ein Grussritual für eure Gruppe (z. B. mit Abklatschen, Schnipsen). Begrüsst und verabschiedet euch so inner- und ausserhalb der Aktivität.

Verantwortung und Aufgaben übertragen (3)

Fördere die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder, indem du ihnen Verantwortung und Aufgaben überträgst. Signalisiere Vertrauen, akzeptiere andere Standpunkte und zeig dich fehlertolerant.

Tipp: Erstell in Absprache mit den Kindern einen Ämtliplan. Dieser weist ihnen für eine bestimmte Zeit eine Aufgabe zu (z. B. Ivana ist im Mai dafür zuständig, dass die Garderobe ordentlich hinterlassen wird).



«Bei uns im Club haben wir ein Götti-System. Wer neu in den Verein kommt, erhält ein Gotti oder einen Götti. Das ist jemand, der schon länger in der Trainingsgruppe ist. Sie oder er kümmert sich dann um das neue Mitglied und zeigt ihm, wie alles läuft.»

Konstruktiven Umgang mit Konflikten fördern (4)

Biete den Kindern die Chance, einen konstruktiven Umgang mit Konflikten zu lernen. Fördere dabei wichtige Kompetenzen wie die Emotionskontrolle, die Kompromissfähigkeit oder die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel.

Tipp: Kreiere ein Versöhnungsritual (z. B. Handschlag). Das Ritual – gekoppelt mit einer mündlichen Entschuldigung – hilft den Beteiligten, einen Streit beizulegen.

Vielfalt leben (5)

Nutze die Vielfalt als Chance (z. B. Geschlecht, soziale Herkunft, Alter, Sprache, Religion, Behinderungen). Heb individuelle Stärken und deren Wichtigkeit für die Gruppe hervor und setz dich für Angebote ein, die allen Menschen offenstehen.

Tipp: Sensibilisiere die Kinder für Ausdrücke mit verletzendem oder diskriminierendem Charakter (z. B. rassistische oder homophobe Bemerkungen). Vereinbare mit ihnen entsprechende Kommunikationsregeln.

Lernbaustein: «Vielfalt leben»

 jsle.ch/dLvf



«Studien zeigen, dass sich Mädchen und junge Frauen weniger bewegen als Jungen und junge Männer. Insbesondere Mädchen mit Migrationshintergrund sind im Vereinssport stark untervertreten. Kampagnen zur Mädchenförderung im Sport geben nun Gegensteuer. In diesem Zusammenhang ist unter anderem das mobilesport-Monatsthema «Mädchenförderung im Sport» entstanden. Als Trainerin oder Trainer erhältst du darin konkrete Praxisempfehlungen, wie du Mädchen in Bezug auf ihre sportbezogenen Stärken förderst.»

Lernbaustein: «Förderung von Mädchen und jungen Frauen im Sport»

 jsle.ch/dLMf

Innovieren



Abbildung 21: Die beiden Handlungsfelder des Handlungsbereichs «Innovieren».

Im Handlungsbereich «Innovieren» reflektierst du dich und deine Aktivitäten regelmässig kritisch. Leite daraus persönliche Ziele und konkrete Massnahmen für deinen Unterricht ab. Bilde dich kontinuierlich weiter und verfolge aufmerksam, wie sich das Kindereishockey entwickelt. So bietest du den Kindern ein zeitgemässes, qualitativ hochstehendes Angebot.

Der Handlungsbereich «Innovieren» gliedert sich in zwei Handlungsfelder, die zwei bis drei konkrete Handlungsempfehlungen umfassen.

Lernbaustein: «Innovieren»

 jsle.ch/dLiN

Video: «Innovieren»

 jsle.ch/dViN

Sich kontinuierlich weiterentwickeln

Sich reflektieren

Reflektiere deine Haltung und dein Verhalten regelmässig. Führe dir deine Stärken vor Augen und überlege dir, in welchen Bereichen du dich verbessern kannst. Nimm dir bewusst Zeit für die Selbstreflexion und orientiere dich an Leitfragen, zum Beispiel: Wie trete ich auf? Wie kommuniziere ich? Mit welcher Haltung begegne ich meinem Gegenüber?

Sich persönliche Ziele setzen

Achte darauf, dass du neben Zielen für deine Trainingsgruppe auch persönliche Ziele festlegst. Stütze dich auf deine vorgängige Reflexion (siehe oben) und formuliere für dich verhaltens- oder unterrichtsbezogene Ziele. Wie bei sportlichen Zielen sollten diese konkret, realistisch und auch überprüfbar sein (z. B. «Während zwölf Wochen gebe ich jedem Kind in jedem Training mindestens eine Rückmeldung»).

Vertiefung: «Handlungsfeld – Sich kontinuierlich weiterentwickeln»

 jsle.ch/dHwE

Sich regelmässig weiterbilden

Im Rahmen deiner persönlichen Entwicklung bildest du dich als Trainerin oder Trainer laufend weiter. Nutze dazu einerseits die Weiterbildungsangebote von J+S und Swiss Ice Hockey. Andererseits stehen dir auch sportartübergreifende Kurse und Module im Rahmen der Erwachsenenbildung (z. B. SVEB) offen.



«Der Check für J+S-Leiterinnen und -Leiter veranschaulicht deine aktuellen Kompetenzen beim Vermitteln deiner Sportart. Basierend auf einer Selbsteinschätzung erhältst du eine individuelle Standortbestimmung. Mit diesem Hilfsmittel kannst du dich und deine J+S-Aktivitäten kritisch reflektieren und weiterentwickeln.»

Webseite: «J+S-Check für Leiter/-innen»

 jsle.ch/dWjC

Eigene Aktivitäten weiterentwickeln

Aktivitäten reflektieren

Das zweite Handlungsfeld widmet sich der Frage, wie du deine Aktivitäten weiterentwickelst. Reflektiere dazu deine Trainingsgestaltung und deinen Unterricht regelmässig. Prüfe verschiedene Evaluationstools und hol von den Kindern Feedback ein. Bitte weitere Personen wie z. B. andere Trainerinnen und Trainer im Kindereishockey um Rückmeldung zu deinen J+S-Aktivitäten.

Entwicklung der Sportart aktiv verfolgen

Kreiere für deine Kinder ein zeitgemässes und innovatives Trainingsangebot. Verfolge entsprechend die Entwicklungen im Kindereishockey aufmerksam. Halte dich über die aktuellen Trends auf dem Laufenden, tausche dich mit Kolleginnen und Kollegen aus, nimm an sportartspezifischen Weiterbildungen teil, vertiefe dich bei Bedarf in die Fachliteratur und lies die Empfehlungen von Swiss Ice Hockey.



«Dank deiner J+S-Anerkennung hast du die Möglichkeit, vom reichhaltigen J+S-Weiterbildungsangebot zu profitieren. Eine Palette sportartspezifischer und sportartübergreifender Module erwartet dich. Letztere erlauben dir, über den Tellerrand zu schauen. Du blickst in spannende und wichtige Bereiche wie beispielsweise Kommunikation, kulturelle Vielfalt, Behinderung im Sport und Prävention von sexuellen Übergriffen.»

Umfeld pflegen



Abbildung 22: Die beiden Handlungsfelder des Handlungsbereichs «Umfeld pflegen».

Im Handlungsbereich «Umfeld pflegen» bringst du dich aktiv in das Vereinsleben ein. Dabei lebst du die Werte des Sports und trägst diese in den Trainingsalltag. Mach dich für den Zusammenhalt stark, zeige Eigeninitiative, packe bei Anlässen tatkräftig mit an und unterstütze den Verein nach deinen Möglichkeiten. Such mit Eltern und dem erweiterten Umfeld sowie Personen aus anderen Vereinen einen konstruktiven, partnerschaftlichen Dialog und erweitere dein Netzwerk.

Der Handlungsbereich «Umfeld pflegen» gliedert sich in zwei Handlungsfelder, die je zwei konkrete Handlungsempfehlungen umfassen.

Lernbaustein: «Umfeld pflegen»

 jsle.ch/dLup

Video: «Umfeld pflegen»

 jsle.ch/dVup

Sich aktiv in den Verein einbringen

Werte des Sports leben und in den Verein tragen

Mit deinem Wissen, deinem Können und deiner Haltung prägst du nicht nur die Kinder, sondern auch deinen Verein. Sei dir deiner Schlüsselrolle bewusst und tritt als Vorbild auf. Leb die Werte des Sports (Ethik-Charta S. 12) und steh in allen sportlichen und aussersportlichen Vereinsaktivitäten für sie ein. Verfolge das Vereinsgeschehen aufmerksam und schau hin, wie sich Teilnehmende, Funktionäre sowie Trainerkolleginnen und -kollegen verhalten. Melde Verstösse gegen die Ethik-Charta (z. B.

Übergriffe, Diskriminierung, Doping, unverantwortliche Trainingsmethoden) bei Swiss Sport Integrity. Alle Personen mit Betreuungspflichten im Sport, also auch du als J+S-Leiterin oder -Leiter, sind dazu angehalten.

Webseite: «Swiss Sport Integrity»

 jsle.ch/dWsp

Verein unterstützen und mitgestalten

Viele Trainerinnen und Trainer engagieren sich auch nach Trainingsschluss für den Verein. Übernimm Verantwortung, zeig Eigeninitiative und wende dich mit Ideen und Verbesserungsvorschlägen an den Vorstand. Pack bei Vereinsanlässen mit an und prüfe je nach deiner persönlichen Situation, ob du dich im Verein noch stärker einbringen möchtest (z. B. als Vorstandsmitglied).



«Es gibt Momente, in denen du als Trainerin oder Trainer an deine Grenzen stösst und professionelle Hilfe benötigst. Fachpersonen beraten dich vertraulich bei der Suche nach Lösungen.»



«Seit einiger Zeit bin ich bei uns im Club auch im Vorstand tätig. Gemeinsam entwickeln wir Ideen weiter und bringen den Club voran. Ein tolles Gefühl, wenn es den Kindern und Jugendlichen zugutekommt. In der Gruppe hat es auch ein paar alte Hasen, die schon lange als Trainerin oder Trainer tätig sind. Von ihren Erfahrungen und ihrem Wissen profitiere ich enorm.»

Schlüsselpersonen und -organisationen einbeziehen

Sich vernetzen und austauschen

Stell sicher, dass du die relevanten Personen in deinem Umfeld kennst und mit ihnen in einem konstruktiven und partnerschaftlichen Dialog stehst. Dies sind sowohl vereinsinterne Personen (Trainerkolleginnen und -kollegen, Vorstandsmitglieder, J+S-Coach) als auch Personen aus anderen Clubs oder aus dem Vereinsumfeld (z. B. Eismeister). Vergewissere dich zudem, dass du die massgebenden Organisationen im Schweizer Sport kennst (z. B. J+S, Swiss Olympic, Swiss Sport Integrity, Swiss Ice Hockey, kantonale Sportämter). Auf ihren Plattformen findest du wichtige Infos und Wissenswertes rund um den Sport mit Kindern und das Kindereishockey.

Elternkontakte pflegen

Pfleg den Austausch mit den Eltern der Kinder deiner Trainingsgruppe. Informiere sie beispielsweise bezüglich geplanter Anlässe. Teile ihnen mit, welches Verhalten an einem Turnier erwünscht ist und binde sie nach Möglichkeit ein (z. B. Fahrgemeinschaften). Steh den Eltern für Fragen zur Verfügung und geh auch aktiv auf sie zu, wenn du bezüglich eines Kindes Gesprächsbedarf hast.



Good Practice



Methodische Hinweise

Bewährt und praxistauglich

Auf den folgenden Seiten findest du Ideen für dein Kindereishockeytraining. Die praxiserprobten und den FTEM-Phasen zugewiesenen Beispieltrainings eignen sich gut, um die Erscheinungsformen zielgerichtet zu trainieren. Neben den inhaltlichen Themen findest du passende Entwicklungsfragen, durch welche sich die Kinder bestens in den Lernprozess einbinden lassen. Die Expertentipps unterstützen dich bei der erfolgreichen Inhaltsvermittlung.

Für ausgewählte Erscheinungsformen findest du auf einer Doppelseite ein entsprechend zielgerichtetes Beispieltraining. Sie sind nach Einstieg, Hauptteil und Abschluss strukturiert und folgen zielgerichtet dem roten Faden.

Webseite: «mobilesport.ch – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen»

 jsle.ch/dMei

Weitere Beispieltrainings findest du auf der Webseite von Swiss Ice Hockey:

Webseite: «Planungstool»

 jsle.ch/dWpt

Legende

 Fokus

 Entwicklungsfragen

 On-ice

 Off-ice

 Expertentipp

Tabelle 7: Die Lernstufen in den FTEM-Phasen F1 bis F3

FTEM-Phase	Lernstufe	Beschreibung
F1/F2	Entdecken	In dieser Phase entdecken die Kinder die Bewegungs- und Spielgrundformen auf dem Eis. Sie kommen – meist in der Hockeyschule – erstmals in Kontakt mit dem Eishockey.
F2	Einsteigen	In vom Club organisierten Trainings und Spielen erwerben die Kinder die für das Eishockey nötigen Fähigkeiten und Kompetenzen. Dies erfolgt anhand von einfachen sportartspezifischen und sportartübergreifenden Trainingsformen.
F2/F3	Anwenden	In der Phase F2/F3 verfügen die Kinder bereits über ein grosses, eishockeyspezifisches Bewegungsrepertoire. Sie können dieses in vielen Spielsituationen auf dem Kleinfeld geschickt anwenden.

Vielseitig fördern

Fördere die Kinder vielseitig. Versuche daher bei deiner Trainingsgestaltung, möglichst viele Bewegungs- und Spielgrundformen zu berücksichtigen. Dabei kannst du gewisse Übungen stärker gewichten. Zum Beispiel rücken im Eishockey die Bewegungsgrundformen Rutschen/Gleiten und Balancieren ins Zentrum.

Wiederholung macht den Meister

Halte dir stets vor Augen, wie wichtig Wiederholungen für den Entwicklungs- und Lernprozess sind. Arbeite daher immer wieder mit den gleichen, bewährten Übungen. Variiere diese laufend und Sorge so für Abwechslung. Achte gleichzeitig darauf, dass der Kern einer Übung erhalten bleibt. Üben die Kinder wiederholt, festigen sie ihre Fertigkeiten. Sie erzielen Fortschritte und stärken ihr Selbstvertrauen sowie ihre Motivation.

Praktische Hinweise für das Training

Während eines Trainings oder am Turniertag sollen alle Kinder lachen, lernen und leisten. Beachte dabei Folgendes:

- Alle Kinder spielen mit. Es gibt keine Ersatzspielerinnen oder -spieler.
- Jedes Kind hat einen Puck und erzielt Tore.
- In Trainings und Spielen nutzen alle die leichten Pucks und die Kids 80 Tore.
- Kleine Teams und viele Tore garantieren Erfolgserlebnisse und viel Bewegungszeit.
- Ermögliche viele Wiederholungen und reduziere die Wartezeiten.
- Dabeibleiben statt ausscheiden – verzichte auf Ausscheidungs- oder Rangierungsspiele.
- Legt die Regeln gemeinsam fest und haltet euch daran.
- Die Kinder lernen, fair, selbstständig und ohne Spielleitung zu spielen.
- Alle Kinder helfen beim Auf- und beim Abbau des Trainingsmaterials mit.
- Alle Kinder begrüßen sich und verabschieden sich voneinander.

Eishockeysprache

Bedeutung der Symbole

Die Symbole (Abb. 23) bilden auf der ganzen Welt eine gemeinsame Eishockeysprache. Sie helfen dir sowie deinen Spielerinnen und Spielern, Erklärungen und

Anweisungen zu lesen und zu verstehen. Verwende die richtigen Symbole, wenn du Übungen und Spielformen aufzeichnest.

○	Offensivspieler/-in	→	Schlittschuhlaufen vorwärts ohne Puck
△	Defensivspieler/-in	~~~~~>	Schlittschuhlaufen vorwärts mit Puck
Ⓞ	Torhüter/-in	———	Bremsen
Ⓢ	Coach	~~~~~>	Schlittschuhlaufen rückwärts ohne Puck
🏒	Tor	~~~~~>	Schlittschuhlaufen rückwärts mit Puck
●	Puck	>	Seitwärts verschieben
⋯	Mehrere Pucks>	Pass
✕	Pylone/Pneu	~>>>	Schuss
—	Spielfeldbegrenzung		

Abbildung 23: Bedeutung der Symbole der Eishockeysprache.

Lernbaustein: «Kindereishockey spielen»

jsle.ch/dLke

Lernbaustein:

«Hockeyschule – polysportiv das Eis erkunden»

jsle.ch/dLhs



Beispieltrainings mit Fokus auf die Phase F1/F2

Die Trainingsformen in der Phase F1/F2 basieren auf Bewegungs- und Spielgrundformen. Die Beispieltrainings funktionieren leicht angepasst auch im Off-Ice-Training. Weil in den Eistrainings die Bewegungsgrundform Gleiten/Rutschen sehr dominant ist, stellst du im Off-Ice-Training alle anderen Bewegungs- und Spielgrundformen in den Vordergrund.

Download:

«Weitere Trainingsformen zur Phase F1/F2»

jsle.ch/dT12

Erscheinungsform «Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen»



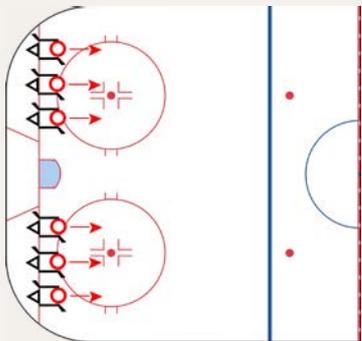
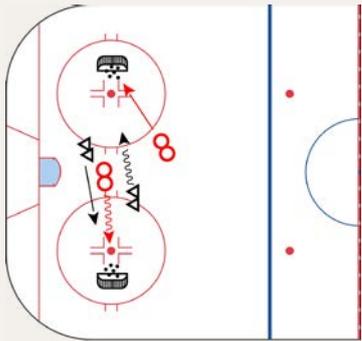
Die Kinder entdecken das ein- und das zweibeinige Rutschen und Gleiten auf dem Eis.

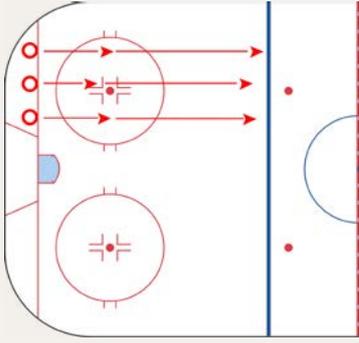
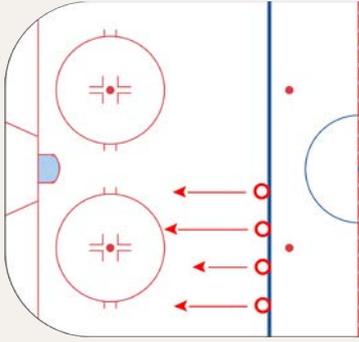
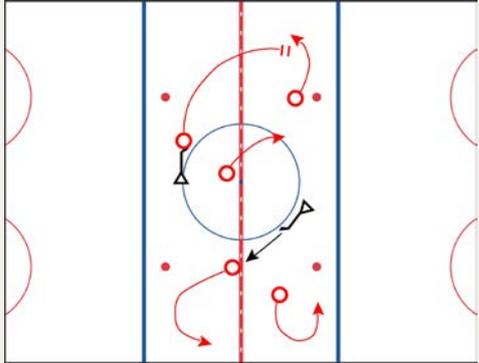
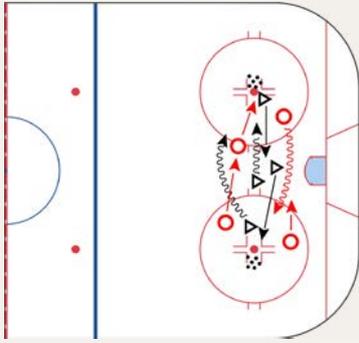


- Wie kannst du deine Schlittschuhe steuern, um Hindernisse zu umfahren?
- In welcher Körperposition bist du stabil?
- Was musst du tun, um möglichst lange auf einer Kufe oder zwei Kufen zu gleiten?
- Reflektierend: Was war beim Gleiten auf einer Kufe schwierig? Wie hast du es trotzdem geschafft?



- Hockeyposition: stabile Haltung «wie auf einem Pony sitzend», Körper angespannt.
- Mit den Schlittschuhen gerade auf dem Eis stehen, nicht einknicken.
- Kunststücke: Zeig vielseitige Kunststücke vor, die sowohl Balance als auch Beweglichkeit fördern.

Was	Skizze	Beschreibung 
Einstieg 8 Minuten	Schlittshunde 	<p>Zwei Kinder sind mit ihren Stöcken als Schlittshund und Eskimo verbunden; sie halten in jeder Hand einen Stock. Der Schlittshund zieht den Eskimo. Dieser führt verschiedene Kunststücke aus, z. B. Gleiten auf beiden Beinen, tiefe Hocke und Slalom.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Eskimo in der Grundposition ziehen, ohne Kunststücke <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Einbeinig fahren – Enge Kurven ziehen – Hochspringen <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p>jsle.ch/dvSH</p>
Abschluss 8 Minuten	Piraten-Goldraub 	<p>Auf der Schatzinsel (in den Toren) sind Goldstücke (Pucks) versteckt. Das rote Piratenteam versucht, möglichst viele Goldstücke von der Schatzinsel der schwarzen Piraten zu stehlen und umgekehrt. Die Piraten sind immer zu zweit unterwegs, wobei der hintere Pirat den vorderen schiebt, wie bei einer Karrette. Der geschobene Pirat hat beide Schlittschuhe auf dem Eis.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Partner ziehen (beide Schlittschuhe auf dem Eis) <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hindernisse einbauen <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p>jsle.ch/dvPG</p>

Was	Skizze	Beschreibung 
<p>Hauptteil à 4 Posten 40 Minuten</p>	<p>Autopanne</p> 	<p>Die Kinder sind als Autos unterwegs. Auf ein Zeichen starten alle Autos und beschleunigen so schnell wie möglich. Sobald der/die Trainer/-in ruft, erleiden alle Autos einen Motorschaden und müssen ohne Antrieb bis in die Garage (blaue Linie) gleiten.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Länger beschleunigen oder kürzer gleiten <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reifenplatzer = auf einem Bein gleiten <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvAP</p>
	<p>Eiszirkus</p> 	<p>Die Kinder holen einige Meter Anlauf und führen danach ein Kunststück aus, z. B. ein- oder beidbeinig gleiten, springen, auf den Knien oder auf dem Bauch rutschen.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auf beiden Beinen gleiten und Körper auf und ab bewegen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nur vorwärts auf einem Bein gleiten - Auf Knien drehen und aufstehen - Mehrere Kunststücke aneinanderreihen <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvEZ</p>
	<p>Elsa fangen</p> 	<p>Zwei Kinder sind Fänger/-innen. Sie besitzen Zauberstäbe. Jedes Kind, das sie damit berühren, erstarrt zu einem Eisblock. Es gleitet weiter, bis es stillsteht. Ein freies Kind kann den Eisblock «enteisen», indem es ihn umkreist.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durch Handschlag befreien - Zum Befreien Eisblock anschieben und bis drei zählen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auf einem Bein gleiten <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvEL</p>
	<p>Von Insel zu Insel</p> 	<p>Zwei Teams stehen auf je einer Schatzinsel (Bullykreis). Die Inseln sind durch das offene Meer getrennt. Alle versuchen, möglichst viel Gold (Pucks) von der gegnerischen Schatzinsel zu stehlen. Dabei dürfen sie nur mit Anlauf von der eigenen Insel über das Meer gleiten. Eventuell bewegen sie dazu ihre Arme, als würden sie schwimmen. Welches Team entführt mehr Gold auf seine Insel?</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einmal Abstossen erlaubt <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Haie mit ausgestreckten Flossen (Arme) im Meer versuchen, Schatzräuber zu berühren; wer berührt wird, muss Gold zurückbringen. Wer einbeinig oder in tiefer Hocke quert, ist geschützt. <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dviz</p>

Erscheinungsform «Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen»



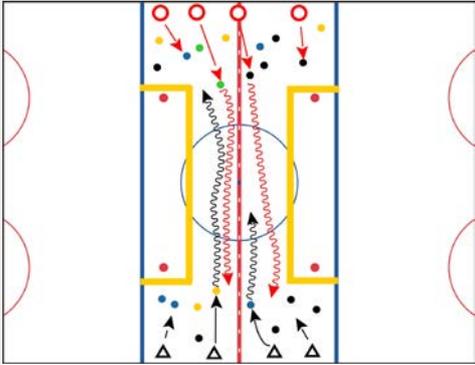
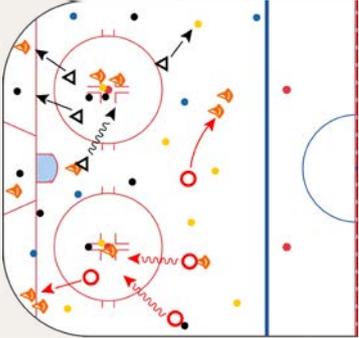
Die Kinder entdecken und erfahren, wie sie den Puck und andere Gegenstände mit dem Stock führen und wie sie Hindernissen ausweichen.

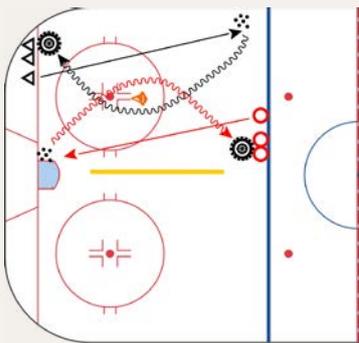
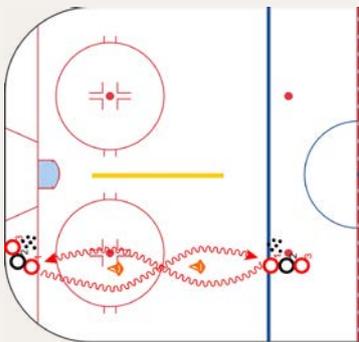
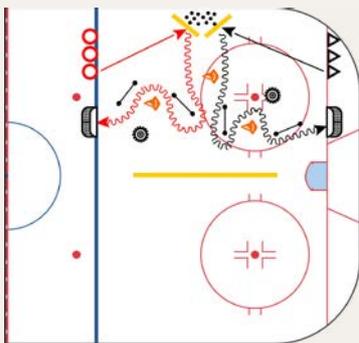
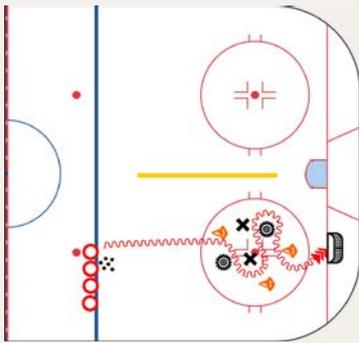


- Wie führst du die Gegenstände am besten?
- Wie musst du deinen Stock halten, um den Gegenstand sicher zu führen?
- Welche Bewegung kannst du durchführen, um deine Reichweite zu erhöhen?



- Halte deinen Stock ganz hinten kräftig wie ein Hammer und vorne so, dass der Stock durch deine Hand gleiten kann.
- Versuche, die Schaufel zu öffnen und zu schliessen, um deinen Puck in den Kurven zu führen.
- Versuche, die Arme vom Körper entfernt zu halten, damit du den Stock vielseitig bewegen kannst.
- Versuche, den Puck nur im unteren Blickfeld zu haben. Richte den Blick nach vorne, damit du Hindernisse vor dir rechtzeitig erkennst.

Was	Skizze	Beschreibung 
Einstieg 8 Minuten	Zimmer aufräumen 	<p>Das Spielfeld ist ein unordentliches Kinderzimmer. Es ist mit zwei Tobleronen in der Mitte verengt. Auf beiden Seiten liegt viel Material, z. B. Pucks, kleine Ringe, Bälle, PET-Flaschen. Ein Familienbesuch steht an, die Kinderzimmer gehören aufgeräumt. Welches der zwei Aufräumteams befördert das Material möglichst rasch ins andere Zimmer? Sie dürfen die Gegenstände nur einzeln mitführen und nicht schiessen.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ohne Verengung spielen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Zusätzliche Hindernisse einbauen <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvZA</p>
Abschluss 8 Minuten	Müll sammeln 	<p>In einem Spielfeld Drittel liegt viel Müll (z. B. Pucks, Pylonen, kleine Ringe, Bälle oder «Hölzli»). Zwei Teams versuchen, möglichst viel Müll einzusammeln und in ihrer Mülldeponie (Bullykreise) zu lagern. Welches Team sammelt am meisten Müll ein?</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Nur mit Ringen und umgekehrten Stöcken spielen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hindernisse (z. B. Toblerone) einbauen – Zusätzlich Krähen (Fänger/-innen) einsetzen; Müllsammler/-innen müssen Beute schützen <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvMS</p>

Was	Skizze	Beschreibung 
<p>Hauptteil à 4 Posten 40 Minuten</p>	<p>Sparschwein füllen</p> 	<p>Zwei Teams haben ein Sparschwein, das sie möglichst schnell mit Goldstücken (Pucks) füllen wollen. Die Sparschweine sind aus Hölzern oder anderem Material auf dem Spielfeld ausgelegt. Jeweils ein Kind pro Team ist unterwegs. Es holt das Gold auf der anderen Seite und legt es ins Sparschwein. Dann schickt es mit einem Handschlag das nächste Kind auf die Reise. Welches Team füllt mehr Goldstücke in sein Sparschwein? Mit dreiminütiger Zeitvorgabe spielen oder die Anzahl Goldstücke vorgeben.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kleinere Ringe - Kürzerer Weg <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pro Team sind drei Kinder unterwegs - Mehr Hindernisse - Andere Gegenstände wie PET-Flaschen oder Tennisbälle nutzen - Räuber versuchen, auf dem Weg Gold zu stehlen <p>Video Visualisierung Trainingsform jsle.ch/dvSF</p>
	<p>Kopf-hoch-Slalom</p> 	<p>Auf dem Spielfeld stehen zwei Pylonen. Die Kinder stellen sich als Tandem vis-à-vis auf dem Feld auf. Je ein Tandem transportiert gleichzeitig einen Puck durch den Slalom auf die andere Seite. Dort übergeben sie ihn dem nächsten Tandem.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mit kleinen Ringen ausführen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mehr Pylonen - Andere Gegenstände wie PET-Flaschen oder Tennisbälle nutzen - Gegenstand nur Backhand bewegen <p>Video Visualisierung Trainingsform jsle.ch/dvKH</p>
	<p>Piraten ahoi</p> 	<p>Zwei Pirantenteams versuchen, möglichst viel Gold von der Schatzinsel (Puckdepot) auf ihr Piratenschiff (Tore) zu bringen. Dabei müssen sie sich an den Haien im Meer (Hindernisse) vorbeimogeln. Welches Team erbeutet am meisten Gold?</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mit kleinen Ringen ohne Hindernisse spielen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegliche Haie einsetzen, die die Piraten schnappen (= berühren, Gold zurücklegen, neu starten) <p>Video Visualisierung Trainingsform jsle.ch/dvPA</p>
	<p>Hinderniskreisel</p> 	<p>Die Kinder suchen sich ihren Weg durch den Parcours (Bullykreis mit Hindernissen) und befördern den Puck ins Tor.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Weniger Hindernisse aufstellen - Jeweils nur ein Kind im Parcours unterwegs <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trainer/-innen bedrängen Kinder mit Puck, nehmen ihn aber nicht weg - «Störenfried» mit umgekehrtem Stock erschwert Puckführung <p>Video Visualisierung Trainingsform jsle.ch/dvHK</p>



Erscheinungsform «Das gegnerische Team clever und aktiv unter Druck setzen»



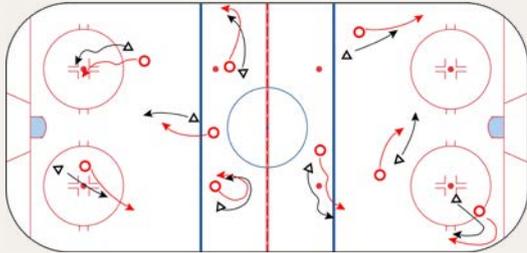
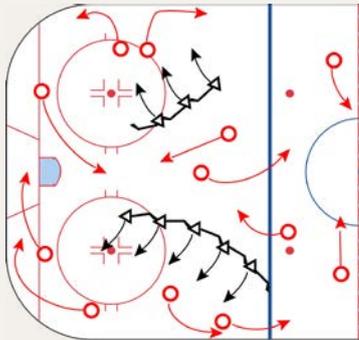
Die Kinder erleben, wie sie Gegenspielerinnen und -spielern geschickt den Laufweg «abschneiden».

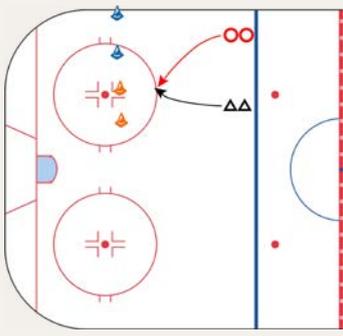
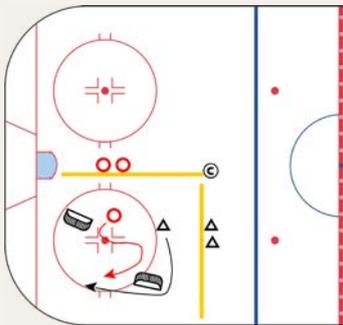
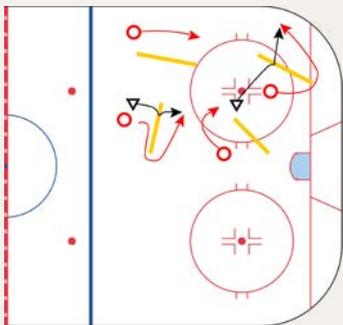
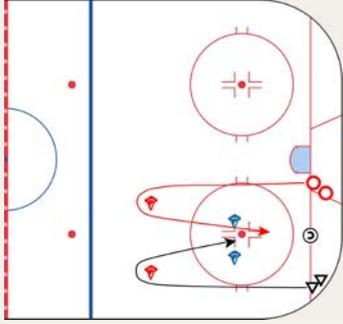


- Wie treibst du den/die Gegner/-in in die Enge?
- Wie gehst du mit deinem Stock um, damit es für deine/-n Gegner/-in noch schwieriger wird, vor dir zu fliehen?
- Wie gewinnst du den Puck am schnellsten zurück, wenn der/die Gegner/-in ihn hat?



- Verringere immer in Bewegung schlittschuhlaufend die Distanz zu den Gegenspieler/-innen.
- Fahre den/die Gegner/-in in einer Kurve an und steuere ihn/sie so in eine Richtung (Banane).

Was	Skizze	Beschreibung 
Einstieg 8 Minuten	Fang mich doch 	<p>Je zwei Kinder (ohne Schläger) bilden ein Paar und spielen freies Fangen übers ganze Feld. Sobald ein Kind gefangen ist, wechseln sie sofort die Rollen. Wer wird weniger gefangen?</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Den Raum begrenzen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Zwei Jäger/-innen spielen gegen eine/-n <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvFD</p>
Abschluss 8 Minuten	Kettenfangis mit Schlägerkette 	<p>Alle Kinder stehen mit dem Schläger in einer Hand auf dem Feld. Dabei liegt die Schaufel immer auf dem Eis. Ein/-e Fänger/-in beginnt und berührt jemanden. Sie bilden eine Kette, indem sie sich jeweils am Schlägerende bzw. an der Schlägerschaufel festhalten. Die Kette vergrößert sich bis zu acht Kindern. Anschliessend halbiert sie sich in zwei Vierergruppen. Die Ketten treiben die freien Kinder in die Enge.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Paarfangis; bei vier Kinder in der Kette, teilen in zwei Tandems <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kette bleibt bis am Schluss zusammen <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvKF</p>

Was	Skizze	Beschreibung 
<p>Hauptteil à 4 Posten 40 Minuten</p>	<p>Lass mich rein!</p> 	<p>Auf dem Spielfeld stehen ein rotes und ein blaues Pylonentor. Beim Startsignal probiert ein Kind (rot) durch das rote Pylonentor zu fahren, während ein anderes Kind (schwarz) es gegen das blaue Tor abzudrängen versucht.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kind in Rot bekommt Vorsprung – Tore näher zusammenschieben <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kind in Schwarz bekommt Vorsprung <p>Video Visualisierung Trainingsform jsle.ch/dvLR</p>
	<p>Fangis «1:1»</p> 	<p>Je zwei Kinder spielen im engen Raum mit Hindernissen (z. B. Toren) Fangis. Sobald ein Kind gefangen ist, tauschen sie sofort die Rollen. Auf ein Signal hin startet nach maximal 20 Sekunden das nächste 1:1.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ohne Hindernisse spielen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Grösseres Feld markieren <p>Video Visualisierung Trainingsform jsle.ch/dvFA</p>
	<p>Die lästige Fliege</p> 	<p>Auf dem Spielfeld liegen Hindernisse. Die lästigen Fliegen (Fänger/-innen) wollen die Katzen kitzeln (fangen). Die Fliegen dürfen die ausgelegten Hindernisse «überfliegen» (übersteigen, überspringen), die Katzen müssen sie umkurven. Welche Katzen schaffen es, dem Kitzeln zu entkommen? Ist eine Katze gekitzelt, muss sie eine Zusatzaufgabe (z. B. drei Sprünge über das Hindernis) erledigen oder wird selbst zur Fliege.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Weniger Hindernisse und mehr Fänger/-innen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fliegen müssen auch um Hindernisse fahren <p>Video Visualisierung Trainingsform jsle.ch/dvLF</p>
	<p>Wer ist schneller?</p> 	<p>Auf dem Spielfeld stehen zwei orange und zwei blaue Pylonen. Auf ein Signal starten zwei Kinder gleichzeitig und sprinten um die orange Pylone. Ein Kind (rot) versucht, durch das blaue Tor zu laufen. Das andere (schwarz) versucht, dies zu verhindern.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kind in Rot startet auf Knien oder liegend <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kind in Rot führt Puck – Kind in Rot startet mit etwas Vorsprung – Mehr Fänger/-innen (schwarz) <p>Video Visualisierung Trainingsform jsle.ch/dvWS</p>

Erscheinungsform «Sich stabil und geschickt bewegen»



Die Kinder erleben, wie sie ihre Bewegungen und den eigenen Körper kontrollieren und beschleunigen.



- Was muss du tun, damit du möglichst schnell bist?
- Wie kannst du nach einem Stillstand möglichst schnell wieder an Tempo zulegen?



- Führe die Sprints immer mit vollem Tempo aus.
- Nutze nach einem Stillstand oder einem Richtungswechsel drei schnelle Schritte, um zu beschleunigen.

Was	Skizze	Beschreibung 
Einstieg 8 Minuten	Stellkreis 	<p>Die Kinder stehen im Kreis und halten den Stock senkrecht vor sich (Stockschaufel in der Hand). Auf Kommando lassen alle ihren Stock los und fassen den Stock zu ihrer Rechten.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kleinerer Kreis <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Stock loslassen, 360°-Drehung, Stock wieder fassen – Stock loslassen, mit allen Vieren den Boden berühren, Stock wieder fassen – Richtung ändern: links-/rechts herum wechseln – Erst den übernächsten Stock fassen – Grösserer Kreis <p>Video Visualisierung Trainingsform  jsle.ch/dvSK </p>
Abschluss 8 Minuten	Im Hühnerstall 	<p>Die Kinder präsentieren stolz ihren Federschmuck (Überziehleibchen hinten in Hose gesteckt) und laufen durch den Stall (markiertes Viereck). Drei Kinder warten als gierige Füchse vor dem Stall. Plötzlich steigt ein Fuchs in den Stall und versucht, einem Huhn den Federschmuck zu rauben. Gelingt dies, wird er zu einem Huhn mit Federschmuck. Das gerupfte Huhn verwandelt sich vor dem Stall in den Fuchs. So gelangen die Füchse nacheinander in den Stall und mutieren zu Hühnern und wieder zurück.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Grösserer Stall <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kleinerer Stall – Mehr Füchse gleichzeitig in Stall lassen <p>Video Visualisierung Trainingsform  jsle.ch/dvHS </p>

Was	Skizze	Beschreibung 
Hauptteil à 4 Posten 40 Minuten	Jasskarten-Stafette 	<p>Laminierte Jasskarten liegen in der Mitte des viereckigen Feldes verdeckt bereit. In jeder Ecke des Feldes befindet sich ein Team rund fünf bis acht Meter von den Jasskarten entfernt. Jedem Team ist ein Symbol (Herz, Ecken, Schaufel, Kreuz) zugeordnet. Ein Kind pro Gruppe läuft in die Feldmitte und dreht eine Karte. Findet es eine passende Karte, darf es sie mitnehmen. Es rennt zurück und schickt das nächste Kind per Handschlag los. Welches Team findet zuerst alle seine Jasskarten? Bei kleineren Gruppen allenfalls nur zwei Teams bilden, trotzdem alle Jasskarten zuteilen.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Pro Lauf zwei Karten umdrehen (Kinder dürfen neben gleichem Symbol auch die gleiche Farbe mitnehmen) <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mit Richtungswechseln sprinten <p>Video Visualisierung Trainingsform  jsle.ch/dvJA</p>
	Erlöser-Stafette 	<p>Vier bis sechs Kinder kauern im Abstand von ca. fünf Metern auf einer markierten Linie. Auf Kommando startet das erste Kind und überläuft alle anderen, ohne diese zu berühren. Es wendet um einen Malstab und tauscht die Position mit dem nächsten Kind (per Handschlag). Dieses Spiel dauert so lange, bis das letzte Kind nach seiner Runde den Malstab berührt.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kürzerer Abstand zwischen Kindern – Ausgelegte Hockeystöcke überlaufen/-springen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Zuerst zur Marke hinter sich zurücklaufen, um Anlauf zu holen <p>Video Visualisierung Trainingsform  jsle.ch/dvES</p>
	Kräftige Füße 	<p>Die Kinder gehen eine Strecke von rund zehn Metern in verschiedenen Gangarten:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fussspitze: auf Fussspitze (Ballen) gehen – Fersengang: auf Fersen gehen – Sonnenaufgang: auf der Aussenseite des Fusses gehen – Sonnenuntergang: auf der Innenseite des Fusses gehen – Rund um den Fuss: auf den Zehen beginnen (Zehenstand), über die Fussaussenseite (Sonnenaufgang) auf die Ferse rollen (Fersenstand). Dann über die Innenseite (Sonnenuntergang) wieder auf die Zehenspitzen stehen (Zehenstand). <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Vor Wechsel auf ganzen Fuss abstehen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Tempo der Wechsel erhöhen <p>Video Visualisierung Trainingsform  jsle.ch/dvKR</p>
	Komm mit – geh weg 	<p>Bilde mehrere Gruppen mit fünf bis sieben Kindern. Jede Gruppe stellt sich in einem Kreis auf, Blick zum Kreisinneren. Ein Kind läuft aussen um die Gruppe herum. Durch Zuruf «komm mit» oder «lauf weg» nimmt es eine/-n Gegner/-in mit oder lässt sie/ihn in die andere Richtung rennen. Beide versuchen, die entstandene Kreislücke zu besetzen. Wer zuletzt ankommt, wird der/die neue Aussenläufer/-in.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Nur «komm mit» oder nur «geh weg» möglich <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Im Kreis auf Bauch liegen – Während Lauf bereits nächstes Kind starten lassen <p>Video Visualisierung Trainingsform  jsle.ch/dvGW</p>

Beispieltrainings mit Fokus auf die Phase F2

Download: «Weitere Trainingsformen zur Phase F2»

jsle.ch/dTF2

Erscheinungsform «Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen»



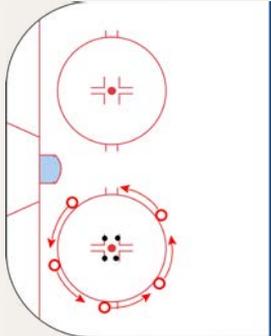
Die Kinder erleben, wie sie beim Kurvenfahren Tempo aufnehmen.

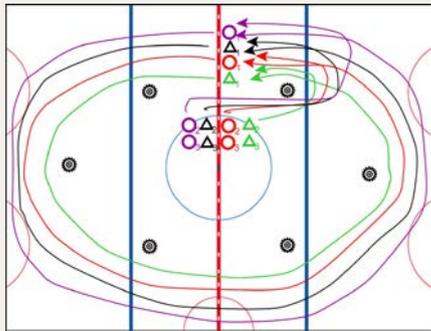


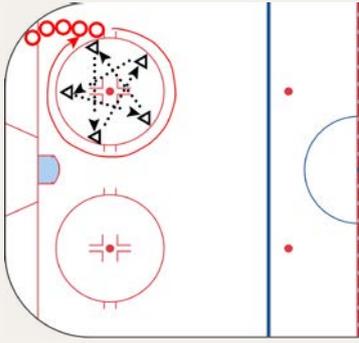
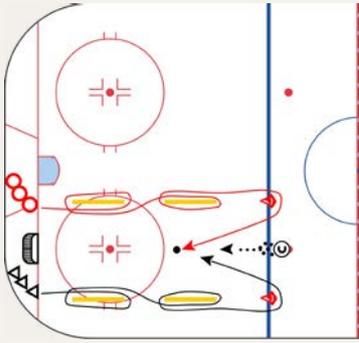
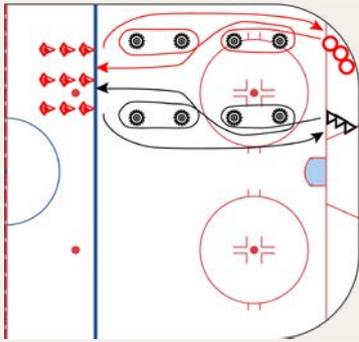
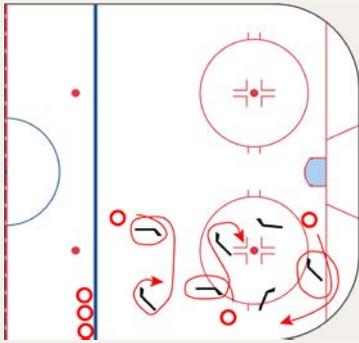
- Wie bewegst du dich, damit du in der Kurve immer schneller wirst?
- Was musst du tun, damit dir das Übersetzen gut gelingt?



- In der Hockeyposition sind die Fussgelenke und die Knie leicht gebeugt, weil so der Schwerpunkt über dem Schlittschuh ist.
- Übersteig mit dem äusseren Bein das innere Bein.
- Dreh die Schultern gegen die Kreismitte.
- Neig den Körper zum Kurveninneren.

Was	Skizze	Beschreibung 
Einstieg 8 Minuten	Skating auf Kreis – Kampf um Puck 	<p>Fünf Kinder fahren um den Kreis. In der Mitte liegen vier Pucks. Auf Kommando versuchen alle, einen Puck zu ergattern. Die nächste Runde erfolgt in die andere Richtung.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Trottnettschritt ausführen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Richtungswechsel mit visuellem Signal: rotes Hütchen = Richtung wechseln; grünes Hütchen = Puck erobern <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p>jsle.ch/dvKP</p>

Was	Skizze	Beschreibung 
Abschluss 8 Minuten	Shorttrack-Staffel 	<p>Bilde mehrere Teams à drei Kinder. Das erste Kind pro Team steht an der Startlinie. Auf Kommando fahren sie schnellstmöglich eine Runde. Das zweite Kind pro Team stellt sich zwischen der blauen und der roten Linie auf. Das erste Kind klatscht es nach absolvierter Runde zwischen der ersten blauen und der roten Linie ab oder schiebt es an. So startet das zweite Kind seine Runde. Derweil macht sich das dritte Kind bereit. Jedes Kind läuft drei Runden. Welches Team gewinnt?</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kleinere Runden <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Eine Acht fahren <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p>jsle.ch/dvSL</p>

Was	Skizze	Beschreibung 
Hauptteil à 4 Posten 40 Minuten	Sanduhrenpass 	Bilde zwei Gruppen. Eine passt im Kreis den Puck, die Kinder der anderen Gruppe fahren um den Kreis. Welches Team schafft mehr Runden um den Kreis (Skating ohne Puck), während das Team im Kreis fünf Passdurchgänge macht? Erleichtern – Trottnettschritt ausführen Erschweren – Nach Kreishälfte Richtung wechseln Video Visualisierung Trainingsform  jsle.ch/dvSU
	Race 1:1 	Die Kinder stellen sich neben dem Tor in zwei Gruppen auf. In der Mitte des Felds liegt ein Puck. Auf Kommando startet je ein Kind pro Gruppe und fährt übersetzend um die Tobleronen. Danach versuchen beide Kinder, den Puck zu ergattern und ins Tor zu schießen. Erleichtern – Nur auf eine Seite übersetzen Video Visualisierung Trainingsform  jsle.ch/dvR1
	Pylonen-Tic-Tac-Toe 	Die Kinder übersetzen um die Pneu's herum, legen ein «Bändeli» auf die Pylone und fahren gerade zurück. Wer zuerst drei «Bändeli» abgelegt hat, gewinnt. Erleichtern – Nur auf eine Seite übersetzen Erschweren – Auf Rückweg auch um Pneu's übersetzen Video Visualisierung Trainingsform  jsle.ch/dvTT
	Roadrunner und Coyote 	Mehrere Roadrunner fahren übersetzend um die am Boden liegenden Stöcke. Wer umkreist in 90 Sekunden am meisten Stöcke? Erleichtern – Trottnettschritt ausführen Erschweren – Richtungswechsel einfordern – Coyote (Fänger/-in) einsetzen: Coyote fährt in gleiche Richtung wie Roadrunner; wer berührt wird, verliert Punkt (1 Punkt = Umkreisung) Video Visualisierung Trainingsform  jsle.ch/dvRC

Erscheinungsform «Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen»



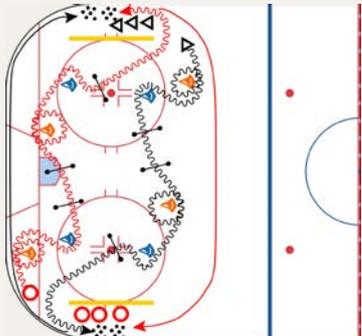
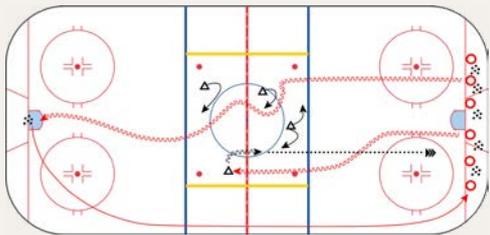
Die Kinder erleben, wie sie den Puck am Stock führen und gleichzeitig das Spiel sehen.



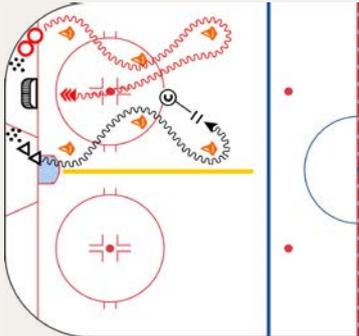
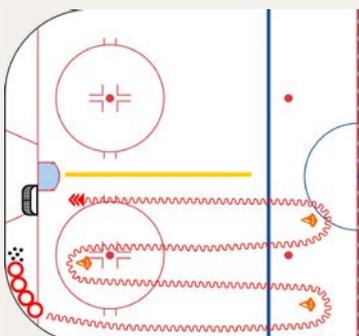
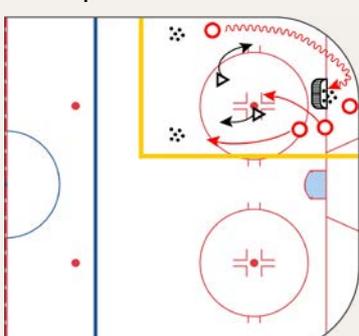
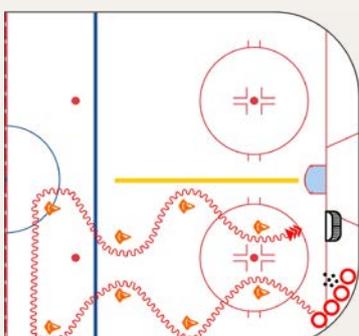
- Wie kannst du den Puck kontrolliert führen und sehen, wohin du fährst?
- Wie gelingt es dir, dass der Puck auch beim Kurvenfahren immer am Stock klebt?
- Welche Bewegungen mit dem Stock helfen dir, um die Gegenspieler/-innen zu umspielen?



- Halte deinen Stock ganz hinten kräftig wie ein Hammer und vorne so, dass der Stock durch deine Hand gleiten kann.
- Versuche, die Schaufel zu öffnen und zu schliessen, um deinen Puck in den Kurven zu führen.
- Versuche, die Arme vom Körper entfernt zu halten, damit du den Stock vielseitig bewegen kannst.
- Versuche, den Puck nur im unteren Blickfeld zu haben. Richte den Blick nach vorne, damit du Hindernisse vor dir rechtzeitig erkennst.

Was	Skizze	Beschreibung 
Einstieg 8 Minuten	Mist führen 	<p>Zwei Teams mit gleich grossem Misthaufen (z. B. Pucks, PET-Flaschen, Bälle) stehen sich gegenüber. Jedes Team versucht, möglichst viel Mist vom eigenen auf den gegnerischen Misthaufen zu führen. Dabei fahren sie durch den Bauernhof (Hindernisse, z. B. zwei Hockeybogen links und rechts, zweimal Hürden) und aussen entlang zurück. Das Spiel läuft auf Zeit.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ohne Hindernisse: direkt von Miststock zu Miststock <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Je ein Mistkäfer versucht, transportierten Mist zurückzuschaffen – Rückwärts zurückfahren <p>Video Visualisierung Trainingsform  jsle.ch/dvMF</p>
Abschluss 8 Minuten	Lavagrube 	<p>Die Kinder schürfen aus der Mine Diamanten (Puck) und transportieren diese durch die Lavagrube zur Schatztruhe. In der Lavagrube versuchen die Grubenungeheuer, ihnen die Diamanten zu stehlen und in die Mine zurückzubefördern. Welche Gruppe transportiert in der vorgegebenen Zeit mehr Diamanten durch die Lavagrube?</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Weniger Ungeheuer <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kleinere Lavagrube <p>Video Visualisierung Trainingsform  jsle.ch/dvLG</p>



Was	Skizze	Beschreibung
Hauptteil à 4 Posten 40 Minuten	Race mit Puck 	<p>Zwei Kinder starten mit einem Puck. Wer zuerst beim/bei der Trainer/-in ankommt, kann frei passieren und schießen. Das zweite Kind muss den/die Trainer/-in ausspielen, damit es auf das Tor schießen kann.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gerader Laufweg, ohne Trainer/-in und Zeitdruck (kein Race mehr) <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Vorwärts-rückwärts-Bewegungen – Hockeybogen einfordern <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p>jsle.ch/dvRP</p>
	Puck stossen 	<p>Die Kinder stossen den Puck nur auf der Forehand-Seite neben dem Körper über eine definierte Strecke. Am Ende schießen sie auf das Tor.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ohne Vorgabe (Forehand- oder Backhandseite) ausführen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Puck einhändig führen – Engere oder mehr Kurven einbauen – Trainer/-in zeigt Nummern, Kind muss Zahl nennen – Puck vor Körper führen <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p>jsle.ch/dvPS</p>
	Piraten spiel 	<p>Die Piraten holen Goldstücke (Pucks) von den Schatzinseln (Puckdepot) und bringen diese sicher in ihr Schiff (Tor). Zwei bis drei Krokodile versuchen, dies zu verhindern und den Schatz zu schützen.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Weniger Krokodile <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mehr Krokodile – Gold nur Backhand befördern <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p>jsle.ch/dvPi</p>
	Puck um Pylone herumführen 	<p>Die Kinder führen einen Puck im Slalom um mehrere Pylonen herum und schießen auf das Tor.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Weniger Pylonen – Größerer Abstand zwischen Pylonen (vgl. Rad der Variation, S. 46) <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gleichen Rückweg einschlagen (Gegenverkehr) – Puck nur auf Forehand führen <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p>jsle.ch/dvPU</p>



Erscheinungsform «Geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten»



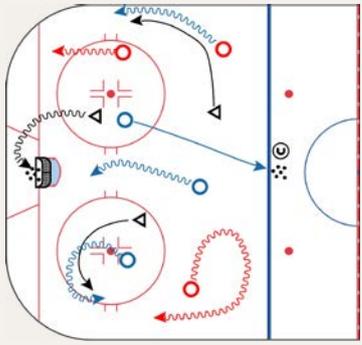
Die Kinder lernen, wie sie mit geschicktem Stockeinsatz den Puck erobern.

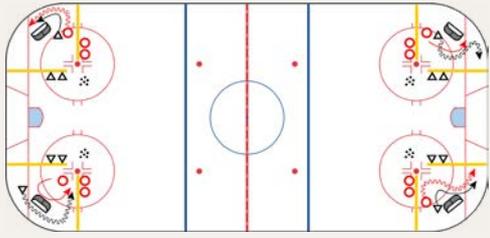


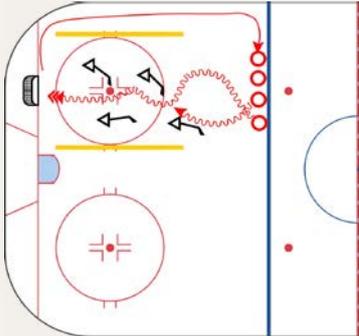
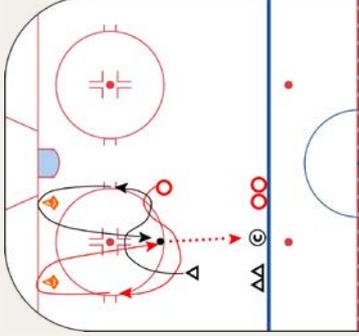
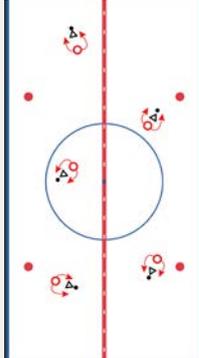
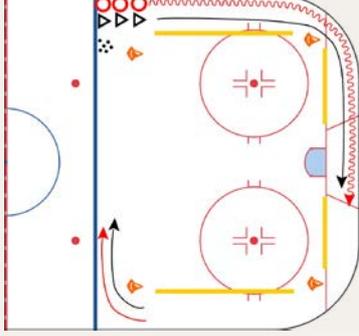
- Wie kannst du dem/der Gegner/-in den Puck vom Stock stehlen?
- Wie kannst du mit Einsatz deines Körpers und des Stocks den/die Gegenspieler/-in vom Puck trennen?
- Worauf achtest du besonders, wenn du den Stock bewusst einsetzt, um den Puck zu erobern?



- Bringe die eigene Stockschaufel immer zur Stockschaufel des puckführenden Gegners oder der puckführenden Gegnerin.
- Halte den Stock immer auf dem Eis.

Was	Skizze	Beschreibung 
Einstieg 8 Minuten	Puckräuber 	<p>Zwei von drei Teams sind mit Pucks ausgestattet. Das dritte Team ist die Räuberbande. Es versucht, mit gezieltem Stockeinsatz die Pucks zu erobern. Die eroberten Pucks bunkert es in der Räuberhöhle. Wer den Puck verliert, darf sich einen neuen holen und weiterspielen. Welches Team raubt in der vorgegebenen Zeit am meisten Pucks?</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grösserer Raum <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kleinerer Raum <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvPK</p>

Was	Skizze	Beschreibung 
Abschluss 8 Minuten	1:1 in der Ecke 	<p>Auf mehreren kleinen Feldern spielen die Kinder 1:1. Das puckführende Kind deckt den Puck gekonnt ab. Das zweite Kind setzt den Stock ein, um den Puck zu erobern. Pro Eroberung bekommt es einen Punkt. Wer sammelt in der vorgegebenen Zeit am meisten Punkte?</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berührung des Pucks = Punkt <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grösseres Spielfeld - Stock umdrehen: Stockschaufel in der Hand <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dv1E</p>

Was	Skizze	Beschreibung 
Hauptteil à 4 Posten 40 Minuten	Stechmücken 	<p>Zwei bis drei Kinder positionieren sich als Stechmücken im Sumpf (gekennzeichnetes Spielfeld). Alle anderen Kinder starten von der Grundlinie mit einem Puck. Sie durchqueren den Sumpf mit den Stechmücken. Diese bleiben am Platz und stechen sofort mit ihrem Stock, wenn ein Puck zu nahekommt. Berühren sie einen Puck, muss das puckführende Kind zurück zur Grundlinie und neu starten. Hat ein Kind den Puck erfolgreich auf die andere Seite des Sumpfs transportiert, holt es einen neuen. Wie häufig stechen die Stechmücken?</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kleinerer Sumpf (Spielfeld) <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Stechmücken bewegen sich im Sumpf – Grösserer Sumpf (Spielfeld) <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvSM</p>
	Puckstechen 	<p>Zwei Kinder fahren in der Zone umher. Auf dem Feld stehen zwei Pylonen und ein Puck liegt in der Mitte. Auf ein Signal fahren beide Kinder um die Pylonen. Sie versuchen, den Puck zu ergattern und mit geschicktem Stockeinsatz zum/zur Trainer/-in zu befördern. Wer schafft es?</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Beide fahren gleiche Distanz <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Puckloses Kind versucht, mit gezieltem Stockeinsatz Puck zu erobern <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvPN</p>
	Puckwächter 	<p>Ein Kind beschützt den vor sich liegenden Puck. Das Kind dahinter versucht, mit Körper- und Stocktäuschung den Puck zu erobern. Beide Stöcke bleiben immer auf dem Eis.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Puck ohne Stock verteidigen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Puck zu zweit verteidigen <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvPW</p>
	Flipper 	<p>Zwei Kinder fahren gleichzeitig an der Bande entlang. Die Strecke ist markiert. Das puckführende Kind fährt geradeaus. Das andere Kind versucht, mit seinem Stock an den Puck zu gelangen.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Puckführendes Kind bekommt Vorsprung <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ohne gekennzeichnete Strecke ausführen – Puckführendes Kind hält Schaufel in der Hand <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvFL</p>

Erscheinungsform «Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen bis ans Spielende wiederholen»



Die Kinder erleben, den Körper schnell abzubremsen und aus dem Stand oder nach einem Richtungswechsel zu beschleunigen.



- Was tust du, damit du möglichst schnell bist?
- Auf welcher Höhe befindet sich dein Bauchnabel, wenn du schnell abbremst oder schnell beschleunigst?



- Führe die Sprints immer mit vollem Tempo aus.
- Um zu beschleunigen, mach drei schnelle und kurze Schritte.
- Nimm vor dem Abbremsen eine tiefe Körperposition ein, um anschliessend besser zu beschleunigen.

Was	Skizze	Beschreibung 
Einstieg 8 Minuten	Dschungelspiel 	<p>Zwei Teams mit je fünf bis sieben Kindern spielen «Sammler» und «Affen». Im Dschungel (Spielfeld) sind Kokosnüsse (Bälle) verteilt. Die Sammler versuchen, schnellstmöglich alle Kokosnüsse zu ihren Sammelstellen (Kastenelemente) zu bringen. In der gleichen Zeit räumen die Affen die Sammelstellen aus und verteilen die Kokosnüsse wieder im Dschungel. Dabei müssen sie die Kokosnüsse tragen und ablegen. Wird ein Affe von einem Sammler berührt, muss er die Kokosnuss zur Sammelstelle zurückbringen. Jedes Team übernimmt einmal die Rolle der Sammler. Welches Team hat nach drei Minuten mehr Kokosnüsse in der Sammelstelle?</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kleinerer Dschungel <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Affen verteilen Bälle auf allen vieren <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvDS</p>
Abschluss 8 Minuten	Hasenjagd 	<p>Ein Kind ist der/die Jäger/-in, ein anderes der Hase. Die restlichen Kinder verteilen sich paarweise auf dem Spielfeld. Sie stehen Schulter an Schulter und bilden so einen Hasenbau. Der/die Jäger/-in verfolgt einen Hasen. Dieser kann sich in einen Hasenbau retten, indem er sich daneben stellt. So wird das entfernt stehende Kind zum neuen Hasen.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mehrere Hasen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mittleres Kind wird zum Hasen – Rollenwechsel: das entfernt stehende Kind wird Jäger/-in – Mehrere Jäger/-innen – Auf allen vieren mit Hasenhupf bewegen – Hase rettet sich liegend in Hasenbau (Hasenbau = liegende Kinder) <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvHJ</p>

Was	Skizze	Beschreibung 
Hauptteil à 4 Posten 40 Minuten	Springbock 	<p>Ein Kind im Langsitz stützt sich mit den Händen auf dem Boden ab. Es hebt die Beine leicht ab und grätscht regelmässig auf und zu. Ein zweites Kind steht daneben. Es springt mit dem Hampelmann (ohne Arme) zwischen und ausserhalb der Beine des grätschenden Kindes. Welches Paar schafft es zehnmal? (Anleitung zur Verletzungsprävention: Springer befindet sich vor dem sitzenden Kind). Ähnliche Spielformen findest du im Video.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Allein rhythmisch springen und grätschen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hüpfarten vorgeben <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform und Zusatzübungen</p> <p> jsle.ch/dvSB</p>
	«Bändeli»-Raub 	<p>Je zwei Kinder stehen sich mit 20 Metern Abstand auf einer Linie gegenüber. Zwischen ihnen liegt ein «Bändeli» am Boden. Auf Kommando versuchen beide, das «Bändeli» zu rauben und hinter die eigene Grundlinie zu bringen, ohne vom/von der Gegner/-in berührt zu werden. Wer holt mehr Punkte beim Rauben oder beim Fangen? Variation: Als Team Punkte sammeln. Ähnliche Spielformen findest du im Video.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Grösseren Gegenstand verwenden <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Geschichte über Fondue und Schokolade erzählen, Kinder reagieren bei Stichwort <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform und Zusatzübungen</p> <p> jsle.ch/dvBR</p>
	Schildkröten umdrehen 	<p>Die Kinder stellen sich auf einer Seite eines grossen Mattenfeldes auf. Sie bewegen sich wie Schildkröten auf allen vieren. Auf dem Mattenfeld stehen zwei Fänger/-innen. Die Schildkröten versuchen, das Mattenfeld zu überqueren und so ans Meer zu gelangen. Die Fänger/-innen versuchen, dies zu verhindern, indem sie die Schildkröten auf den Rücken drehen. Umgekehrte Schildkröten helfen in der nächsten Runde den Fängern.</p> <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gangart wechseln, z. B. Knie vom Boden abheben <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvSC</p>
	Achtung Pfütze 	<p>Zwischen zwei Kindern liegt eine Matte. Sie stellt eine Pfütze dar. Die Kinder geben sich die rechte Hand. Sie versuchen, sich gegenseitig in die Pfütze zu ziehen oder zu stossen. Verloren hat, wer zuerst einen Fuss in die Pfütze setzt.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Statt über Matte über Linie ziehen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ausgangsposition anpassen: z. B. kniend, nur auf einem Bein – Mit linker bzw. rechter Hand – Mit beiden Händen <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvAC</p>

Beispieltrainings mit Fokus auf die Phase F2/F3

Download: «Weitere Trainingsformen zur Phase F2/F3»

 jsle.ch/dT23

Erscheinungsform «Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen»



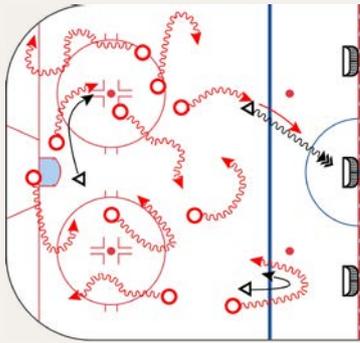
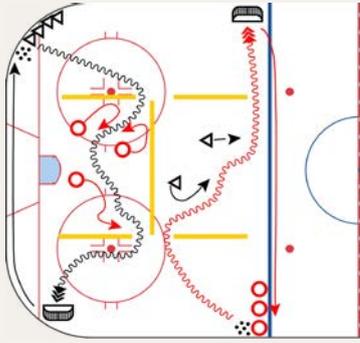
Die Kinder erleben, wie sie den Puck in unterschiedlichen Situationen vor den Gegenspieler/-innen schützen.

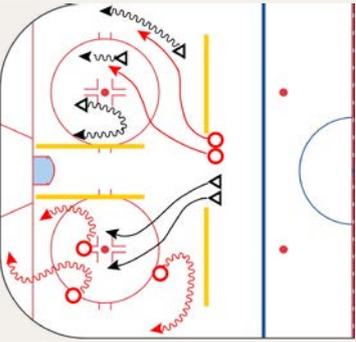
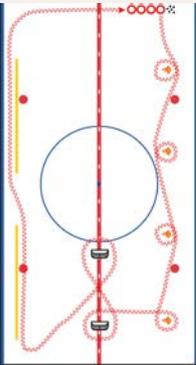
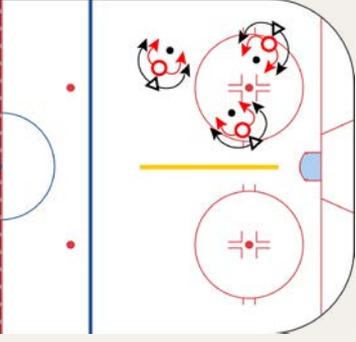
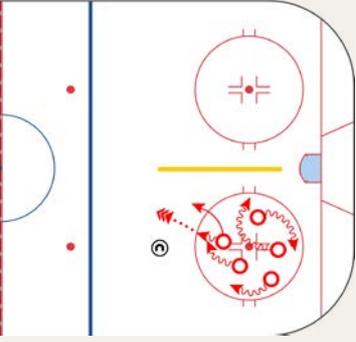


- Wie schützt du den Puck am besten vor dem/der Gegenspieler/-in?
- Wie setzt du deinen Körper richtig ein, um den/die Gegenspieler/-in so weit weg wie möglich vom Puck fernzuhalten?



- Bring deinen Körper zwischen den/die Gegenspieler/-in und den Puck, um den Puck zu schützen.
- Lös dich mit schnellen Richtungswechseln und Finten vom/von der Jäger/-in.
- Führe den Puck vom/von der Gegner/-in entfernt.

Was	Skizze	Beschreibung 
Einstieg 8 Minuten	Monsterpuck 	<p>Alle Kinder haben einen Puck. Zwei bis drei Fänger/-innen versuchen, jemandem einen Puck abzufragen und diesen ins Tor zu schießen. Solange der Puck nicht im Tor ist, kann das Kind seinen Puck zurückgewinnen. Gelingt es ihm nicht, wird es ebenfalls zum/zur Fänger/-in. Wer als Letzte/-r einen Puck am Stock hat, gewinnt das Spiel.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Weniger Fänger/-innen – Grösseres Spielfeld <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mehr Fänger/-innen – Torhüter/-innen einsetzen <p>Video Visualisierung Trainingsform  jsle.ch/dvMP</p>
Abschluss 8 Minuten	Waldlauf 	<p>Zwei Teams stehen sich gegenüber. Zwischen ihnen befindet sich der Wald mit Hindernissen und ein bis drei Fänger/-innen. Die Kinder versuchen der Reihe nach, einen Puck durch den Wald auf die andere Seite zu dribbeln und im eigenen Tor unterzubringen. Das nächste Kind darf erst starten, wenn das vorhergehende den Wald durchquert hat. Können die Fänger/-innen einen Puck erobern, dürfen sie ihn im eigenen Tor platzieren. Das Kind wird neue/-r Fänger/-in.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Weniger Fänger/-innen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kleinerer Wald <p>Video Visualisierung Trainingsform  jsle.ch/dvWL</p>

Was	Skizze	Beschreibung 
Hauptteil à 4 Posten 40 Minuten	Revierkampf 	<p>Die Kinder bilden zwei Fünfer-Teams. Beide Teams haben ein eigenes Revier. Je drei Kinder platzieren sich darin. Jedes beschützt einen Puck. Die zwei anderen Kinder sind Puckjäger/-innen im gegnerischen Revier. Sie versuchen, einen Puck zu erobern und aus dem Revier zu bringen. Die Jagd beginnt auf ein Signal des Trainers / der Trainerin. Welchem Team gelingt es zuerst, einen Puck zu erobern und aus dem Revier zu bringen?</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grösseres Revier - Weniger Jäger/-innen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mehr Jäger/-innen <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvRK</p>
	Dschungelcamp 	<p>Die Kinder führen den Puck am Stock durch einen Parcours. Sie stellen sich vor, die Hindernisse seien Gegner/-innen. Sie führen den Puck auf Fore- und/oder Backhand möglichst weit vom Hindernis entfernt und schützen ihn mit ihrem Körper.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puck nur auf Forehand mit Körper schützen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bei einigen Hindernissen stehen Trainer/-in oder Kinder; sie versuchen, Puck vom Stock zu bugsieren/schlagen <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvDC</p>
	Puck Protection 	<p>Ein Kind beschützt einen Puck, ohne diesen zu berühren. Das zweite Kind versucht, den Puck mit dem Stock zu berühren. Nach einer vorgegebenen Zeit wechseln sie die Rollen. Wer kann den Puck besser und länger beschützen?</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ohne Stock beschützen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Als Beschützer/-in Puck in begrenztem Feld vor Gegner/-in schützen <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvPP</p>
	Predator 	<p>Fünf Kinder stehen mit je einem Puck im Kreis. Auf Signal des Trainers / der Trainerin versuchen sie, den eigenen Puck zu schützen und gleichzeitig jene der Gegner/-innen aus dem Kreis zu schlagen.</p> <p>Wer den Puck verliert (der Puck verlässt den Kreis), scheidet aus. Sie/er holt sich den Puck zurück, fährt damit durch einen Parcours und nimmt danach wieder am Spiel teil. Wer muss die wenigsten Fahrten durch den Parcours absolvieren?</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grösserer Kreis <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kinder ohne Puck werden zu Puckjäger/-innen <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvPD</p>

Erscheinungsform «Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden»



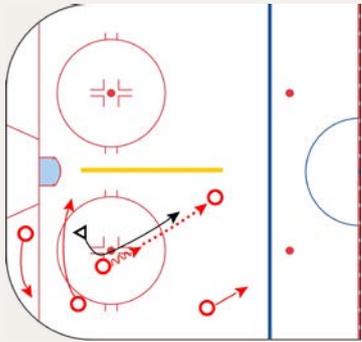
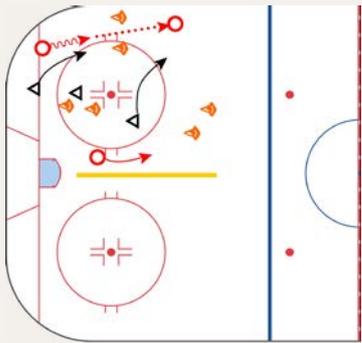
Die Kinder verstehen, sich in freien Räumen aktiv anzubieten und entdecken, wie sie dort erfolgreich Pässe annehmen.

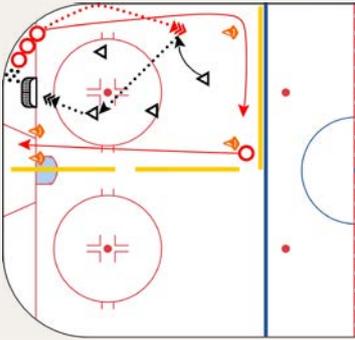
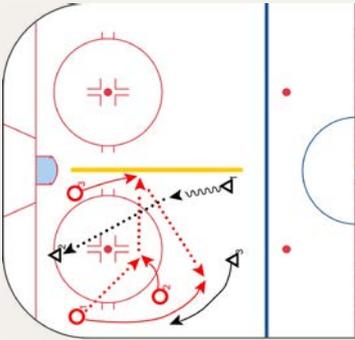
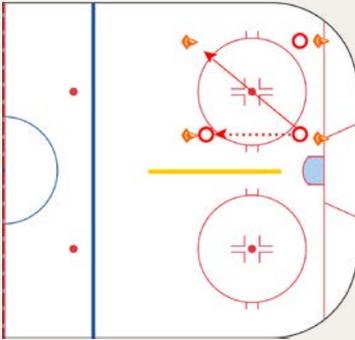
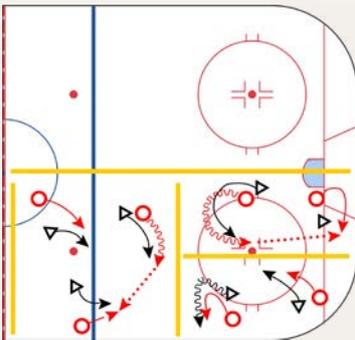


- Wie gelingt es dir, dich von einem/einer Gegenspieler/-in zu lösen?
- Was musst du tun, damit dich deine Mitspieler/-innen anspielen können?
- Wenn du im Puckbesitz bist, welche/n Mitspieler/-in spielst du an? Weshalb?
- Welche Möglichkeiten hast du, damit du immer weisst, wo deine Mitspieler/-innen sind?



- Eine gute Kommunikation unter den Mitspieler/-innen ist entscheidend.
- Such den freien Raum.
- Orientier dich, wo deine Mitspieler/-innen sind.
- Orientier dich vor der Puckannahme über die Position der Mitspieler/-innen; so kannst du schneller agieren.

Was	Skizze	Beschreibung 
Einstieg 8 Minuten	Puck-Pass-Spiel 	Ein/-e Fänger/-in jagt fünf Kinder. Diese spielen sich einen Puck zu. Der/die Fänger/-in darf nur das Kind im Puckbesitz fangen. Dazu muss er/sie es mit der Hand berühren. Deshalb kann sich ein verfolgtes Kind durch einen Pass zu einem/einer Mitspieler/-in vor dem/der Fänger/-in schützen. Erleichtern – Kinder im Kreis aufstellen, Fänger/-in jagt im Kreis Erschweren – Mehr Fänger/-innen oder mehr Pucks – Hindernisse auf Feld positionieren Video Visualisierung Trainingsform  jsle.ch/dvPL
Abschluss 8 Minuten	Törli-Pass-Spiel 	Zwei Teams spielen mit einem Puck gegeneinander. In der Spielzone stehen Pylonentore. Gelingt dem/der Puckführenden ein Pass durch ein Tor zu einem Teammitglied, gilt dies als ein Tor. Die Verteidigenden versuchen, den Puck zurückzugewinnen oder ein offenes Tor zu besetzen. Wer schafft in der vorgegebenen Zeit am meisten Torpässe? Erleichtern – Grössere Tore Erschweren – Passarten vorgeben Video Visualisierung Trainingsform  jsle.ch/dvTP

Was	Skizze	Beschreibung 
<p>Hauptteil à 4 Posten 40 Minuten</p>	<p>Baseball</p> 	<p>In einem mit vier Pylonen markierten Spielfeld steht ein Team innerhalb des Felds (Feldteam). Das andere Team steht ausserhalb (Läuferteam). Das erste Kind des Läuferteams spielt den Puck ins Spielfeld und fährt von Pylone zu Pylone, um Laufpunkte zu sammeln. Das Feldteam passt den Puck rasch untereinander und schießt auf das Tor. Ist der Puck im Tor, stoppt die Zeit, um Laufpunkte zu sammeln.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drei Pässe spielen, ohne Torabschluss <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jedes Kind muss Puck vor Torschuss einmal berühren <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvBB</p>
	<p>Nummernpassen</p> 	<p>Die Kinder bilden Dreier- oder Viererteams und nummerieren sich. Jedes Team hat einen Puck. Die Kinder fahren in der vorgegebenen Zone durcheinander und passen sich den Puck. Dabei halten sie die Zahlenreihenfolge ein.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stehend ausführen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pucks zwischen Gruppen austauschen - Reihenfolge ändern - Mit zwei Pucks spielen <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvNP</p>
	<p>Freie Pylone</p> 	<p>Auf dem Spielfeld steht eine Pylone mehr, als es Kinder hat. Die Kinder passen sich den Puck. Nach der Passabgabe besetzt der/die Passgeber/-in die freie Pylone.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passreihenfolge vorgeben <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> - In der Mitte versucht eine Spielerin oder ein Spieler den Puck zu erobern. <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvFP</p>
	<p>Schnapp-Puck-Spiel</p> 	<p>Die Kinder bilden Zweier- oder Dreierteams. Sie spielen 2:2 oder 3:3 in einem definierten Spielfeld. Wer schafft drei Pässe, ohne dass die Gegner/-innen den Puck berühren oder erobern? Es gewinnt, wer zuerst drei Punkte erzielt.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grösseres Feld - Joker für Puckbesitzer/-in <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kleineres Feld - Passfolge vorgeben - Backhandpässe <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvSP</p>

Erscheinungsform «Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen»



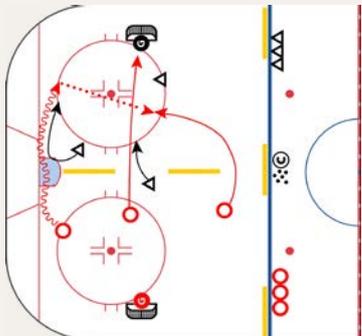
Die Kinder entwickeln ein Verständnis, wie sie aktiv (durch Freistellen/Freilaufen) den Puck im Dreieck halten können.

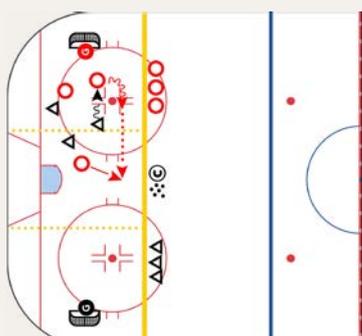


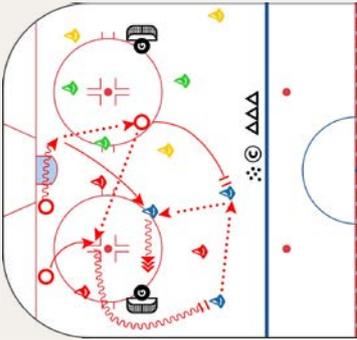
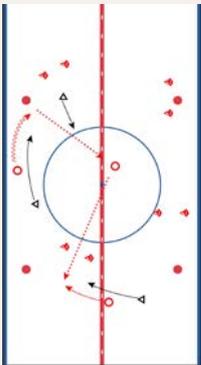
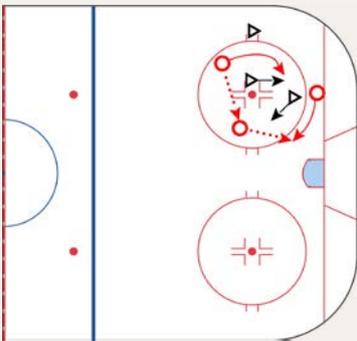
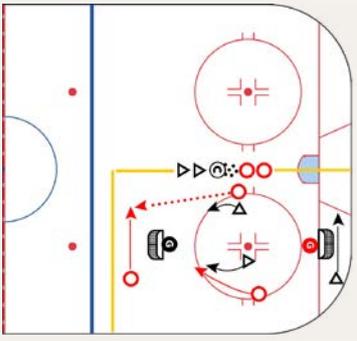
- Wie gelingt es dem Team, dass der/die Puckführer/-in immer zwei Anspielmöglichkeiten findet?
- Was musst du tun, dass du für deine Mitspieler/-innen immer anspielbar bist?



- Hab deine Mitspieler/-innen immer im Blick.
- Pflege eine gute Kommunikation mit deinen Mitspieler/-innen.
- Bilde mit deinen Mitspieler/-innen ein Dreieck, damit der/die Puckführer/-in zwei Anspielmöglichkeiten hat.
- Lauf in den freien Raum.

Was	Skizze	Beschreibung 
Einstieg 8 Minuten	Drei Bahnen 	<p>Zwei Dreier teams spielen gegeneinander. Das Spielfeld ist in drei Bahnen aufgeteilt. Die defensive Mannschaft versucht, den Puck zu erobern und mit ihm in die offensive Spielfeldhälfte einzudringen. Dabei darf pro Bahn nur je ein Kind durchfahren und den Angriff starten.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Vorgeben, welches Kind wo durchfährt <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Vor Abschluss in der Offensivhälfte berühren alle einmal den Puck <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvDB</p>

Was	Skizze	Beschreibung 
Abschluss 8 Minuten	Hoher Mann 	<p>Zwei Dreier teams spielen quer in einem halben Drittel. Zwei Kinder pro Team spielen in der Offensive resp. in der Defensive. Je ein drittes Kind befindet sich in der Mittelzone. Es ist als Joker für das angreifende Team (schwarz) anspielbar und nimmt aktiv am Spiel teil. Dabei bewegt es sich immer auf der Höhe des Pucks. Der Joker ist geschützt, das verteidigende Team (rot) darf ihn nicht angreifen. Gelangt das verteidigende Team (rot) in Puckbesitz, darf es seinen Joker in der Mitte anspielen. Das Spiel verlagert sich auf die andere Seite.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – 3:1 offensiv spielen: zwei Kinder der verteidigenden Mannschaft sind in Mittelzone <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Angriff auf Joker erlauben <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvHM</p>

Was	Skizze	Beschreibung 
<p>Hauptteil à 4 Posten 40 Minuten</p>	<p>Farbendreiecke</p> 	<p>In der Spielzone stehen zwölf farbige Pylonen: jeweils drei pro Farbe. Drei Kinder bewegen sich frei in der Zone und passen sich den Puck. Der/die Trainer/-in ruft eine Farbe: Die Kinder verteilen sich entsprechend bei den Farbpylonen. Sie passen sich nochmals den Puck und suchen gemeinsam den erfolgreichen Abschluss. Das nächste Team startet nach dem Farbruf mit der Übung.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Start direkt bei Farbpylonen - Nach Passfolge direkt zum Abschluss <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Störende/-n Verteidiger/-in einsetzen <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvFE</p>
	<p>Passspiel</p> 	<p>In der Spielzone stehen vier Pylonentore. Die Kinder spielen in Dreier-teams gegeneinander. Das puckbesitzende Team versucht, den Puck durch eines der Pylonentore zu passen. Das verteidigende Team versucht seinerseits in Puckbesitz zu gelangen. Ebenso kann es ein offenes Tor schliessen, indem ein Kind das Tor besetzt.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tore verbreitern <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tor zählt nur, wenn drittes Kind danach auch Pass erhält <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvP5</p>
	<p>3:3 Spielverlagerung</p> 	<p>Zwei Teams versuchen im Kreis im 3:3 so viele Pässe wie möglich zu machen. Ein Kind pro Team bleibt dabei immer ausserhalb des Kreises. Es ist als Passoption immer anspielbar. Das Spiel ist zeitlich beschränkt.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grösserer Raum - Zwei Kinder ausserhalb des Kreises einsetzen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3:3 im Kreis spielen <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dv33</p>
	<p>2:2 mit offensivem Joker hinter dem Tor</p> 	<p>Zwei Teams spielen gegeneinander. Sie bestehen aus je zwei Kindern und einem Joker. Dieser bleibt hinter dem gegnerischen Tor. Er bewegt sich dort frei und ist ständig auf der Höhe des Pucks. Die Kinder können ihn als Passrelais verwenden. Welches Team erzielt mehr Tore?</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zwei Joker einsetzen: bewegen sich seitlich zwischen Bullypunkten <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Joker darf Puck höchstens drei Sekunden behalten <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dv22</p>

Erscheinungsform «Sich stabil und geschickt bewegen»



Die Kinder können ihren Körper bewusst und korrekt bremsen, stabilisieren und beschleunigen.



- Wie gelingt es dir, nach einem Sprung stabil zu landen?
- Wie kannst du schnell abbremsen und wieder beschleunigen?
- Wie wechselst du flink die Richtung?



- Achte bei den Sprüngen immer auf die Beinachsenstabilität, federe bei der Landung mit beiden Beinen ab, so beugst du langfristigen Verletzungen vor.
- Baue kindergerechte Sprünge sorgfältig auf (Gummitwist, Seilgumpe u.ä.).
- Achte bei einem Richtungswechsel auf einen tiefen Körperschwerpunkt.
- Mach beim Beschleunigen drei erste schnelle Schritte.

Was	Skizze	Beschreibung
Einstieg 8 Minuten	Reifenschnappball 	<p>Die Kinder bilden zwei Teams. Im Spielfeld liegen Reifen. Dabei hat es zwei Reifen mehr als Kinder pro Team. Die Kinder passen sich einen Ball. Dabei platzieren sie sich möglichst häufig in einem Reifen. Denn jedes Zuspiel auf ein in einem Reifen stehendes Kind gibt einen Punkt. Nach einem Ballverlust erhält das gegnerische Team den Ball. Welches Team erzielt mehr Punkte?</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mehr Reifen – Grössere Reifen – Grösseres Feld <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lebendiges Tor: Team erhält Punkt, wenn es Ball durch gegrätschte Beine eines anderen Kindes zuspielt – Gegner/-innen können Tor verhindern, wenn sie den Reifen berühren (z. B. mit Hand, Fuss) <p>Video Visualisierung Trainingsform jsle.ch/dvRB</p>

Was	Skizze	Beschreibung
Abschluss 8 Minuten	Parcours 	<p>In einem Feld von 15×15 Meter liegt viel Material; es dient als grosse Hindernisse. Die Mehrzahl der Kinder verteilt sich auf dem Feld, die anderen Kinder sind Fänger/-innen. Auf «Los!» startet ihre Jagd. Wer berührt wird, ist gefangen. Wie viele Fänge schaffen die Fänger während einer bestimmten Zeit (zwei bis vier Minuten)? Anschliessend neue Fänger/-innen bestimmen.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mehr Fänger/-innen – Kleineres Feld <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Weniger Fänger/-innen – Grösseres Feld <p>Video Visualisierung Trainingsform jsle.ch/dvPC</p>

Vertiefung:
«mobilesport.ch – Stabilisation, die korrekte Beinachse»

jsle.ch/dMsB

Was	Skizze	Beschreibung 
Hauptteil à 4 Posten 40 Minuten	Sprung in die Tiefe 	<p>Mit Schwedenkästen eine Treppe bauen oder die Übungen an einer Treppe ausführen. Die Kinder springen beidbeinig Tritt für Tritt die Treppe hinunter und achten dabei auf die Landung. Sie halten die Position kurz und beachten die korrekte Beinachse: Um die Funktionskette Oberschenkel–Unterschenkel–Fuß optimal zu belasten, bilden das Hüft- und das Kniegelenk sowie das Sprunggelenk im hüftbreiten Stand eine senkrechte Linie.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Tiefere Sprunghöhe – Nur ein Sprung pro Durchlauf <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Höhere Absprunghöhe – Landung einbeinig <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvST</p>
	Schleusenspiel 	<p>Die Kinder stehen sich in zwei Kolonnen gegenüber. Sie strecken die Arme seitlich aus. Ein Kind ist die Maus, ein anderes die Katze. Sie muss die Maus fangen, die zwischen den Kindern umherrennt. Ruft die Katze «Wechsel!», drehen die Kinder die Position der Arme um 90 Grad. So versucht die Katze, der Maus den Weg zu versperren.</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Zwei Mäuse – Weniger Kinder in den Kolonnen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Maus übernimmt Kommando (erschwerend für Katze) <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvLS</p>
	Feuerteufel und Feuerwehr 	<p>In der Halle sind überall Matten verteilt. Einige sind nach oben gedreht (Feuer), andere nach unten (gelöschtes Feuer). Zwei Teams stehen sich gegenüber. Sie sind Feuerteufel und Feuerwehr. Die Feuerteufel entfachen das Feuer, indem sie nach unten gedrehte Matten wenden. Die Feuerwehr versucht, die entsprechenden Matten möglichst schnell wieder umzudrehen und so das Feuer zu löschen. Wer ist nach Ablauf der vorgegebenen Zeit erfolgreicher, Feuerteufel oder Feuerwehr?</p> <p>Erleichtern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Jeweils zu zweit Matte drehen <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Beim Drehen darf Matte den Boden nicht berühren <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvFF</p>
	Hot Dog 	<p>Die Kinder bilden Zweiergruppen. Ein Kind wird in eine Gymnastikmatte gewickelt. Das zweite Kind legt sich über die Matte und versucht, das eingewickelte Kind festzuhalten, indem es die Matte eng umschlingt. Auf Kommando versucht sich dieses aus der Umklammerung zu lösen.</p> <p>Erschweren</p> <ul style="list-style-type: none"> – Zwei Kinder halten Matte fest <p>Video</p> <p>Visualisierung Trainingsform</p> <p> jsle.ch/dvHD</p>

Verwendete und weiterführende Literatur

Bundesamt für Sport (Hrsg.) (2023). *J+S-Manual Grundlagen* (2. veränderte Auflage).
Magglingen: BASPO.

Volkamer M., & Zimmer, R. (2000). *Vom Mut, trotzdem Lehrer zu sein: Überlegungen am Beispiel
des Sportunterrichts*. Schorndorf: Hofmann.

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
www.baspo.ch

Autoren: Christoph Falk, Omar Lüthi
Co-Autor/-innen: Ursula Slongo, Andrea Kröni, Matthias Hügli,
Gianni Ehrensperger, Philipp Wetzler, Stephan Olbrecht, Benjamin Wunderer,
Matthias Rehmann, Niklaus Hess, Sophie Anthamatten
Begleitung: Fabian Hänni, Ivan Brägger
Redaktion: etextera, Duri Meier

Fotos: Charlène Mamie
Illustrationen: Christof Frei, Debora Wüthrich
Layout: Lernmedien

Ausgabe: 2023
Artikel-Nr.: 30.191.2 d
BBL: –

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art –
auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers
und unter Quellenangabe gestattet.