

## SIHF Ausbildungs- und Entwicklungsplan Eishockey U12

Phase	Monat	Woche	Spezial	Training Nr.	Erscheinungsform	Schlüsselement	Trainingsziel	Schlüsselement	Ziel Off-Ice	Schlüsselement	Ziel Persönlichkeit		
Off-Ice Saison	Mai	1	Elterninfo	1	Sich stabil und geschickt bewegen	Gelenkigkeit	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und guter Kontrolle, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen können.			Umgang mit Konflikten	Die Kinder sprechen Konflikte angemessen an und suchen gemeinsam nach fairen Lösungen. Dabei verstehen sie die Perspektive anderer und gehen respektvoll miteinander um.		
				2	Sich stabil und geschickt bewegen	Bewegungskontrolle / Koordination	Die Kinder entwickeln vielfältige motorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielgrundformen.						
		2			1	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Support			Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, sich als nahe Passstationen anzubieten und damit das Zusammenspiel zu fördern.	Fokus	Die Kinder fokussieren sich während der Erklärungen der Trainerin oder des Trainers gezielt und hören aufmerksam zu.	
					2	Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen bis ans Spielende wiederholen	max. Beschleunigung vorwärts			Die Kinder sind in der Lage, den eigenen Körper maximal zu beschleunigen, die Richtung angemessen und situationsgerecht zu wechseln und maximal schnell zu sein.			
					3	Sich stabil und geschickt bewegen	Körperstabilität			Die Kinder verfügen über eine grundlegende Körperspannung, die sie in verschiedenen Positionen aufrechterhalten - auch in Zweikampfsituationen.			
		3			1	Sich stabil und geschickt bewegen	Glenkstabilität			Die Kinder führen sowohl auf einem Bein als auch auf beiden Beinen eine stabile und kontrollierte Landung mit korrekter Beinachse aus.	Emotionen wahrnehmen	Die Kinder nehmen ihre eigenen Gefühle in verschiedenen Situationen wahr und benennen diese auch.	
					2	Sich stabil und geschickt bewegen	Bewegungskontrolle / Koordination			Die Kinder entwickeln vielfältige motorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielgrundformen.			
		4			1	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Körpereinsatz			Die Kinder schützen und verteidigen in Bewegung den Puck vor dem Gegner.	Mut	Die Kinder probieren neue Bewegungen oder Aufgaben aus und erkennen, dass Fehler ein natürlicher und wertvoller Teil des Lernprozesses sind.	
					2	Sich stabil und geschickt bewegen	Gelenkigkeit			Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und guter Kontrolle, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen können.			
					3	Sich stabil und geschickt bewegen	Bewegungskontrolle / Koordination			Die Kinder entwickeln vielfältige motorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielgrundformen.			
		Juni	5			1	Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen bis ans Spielende wiederholen			max. Beschleunigung vorwärts	Die Kinder sind in der Lage, den eigenen Körper maximal zu beschleunigen, die Richtung angemessen und situationsgerecht zu wechseln und maximal schnell zu sein.	Spass	Die Kinder haben Freude an der Bewegung und trauen sich, in spielerischen und kreativen Situationen eigene Ideen auszuprobieren - auch wenn es mal chaotisch wird.
						2	Sich stabil und geschickt bewegen			Gelenkigkeit	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und guter Kontrolle, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen können.		
	6				1	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Puck schützen			Die Kinder kontrollieren und verteidigen den Puck gegen Gegenspieler mutig.	Spass am Wettkampf	Die Kinder entwickeln Freude am Wettkampf und zeigen Motivation, sich mit anderen spielerisch und respektvoll zu messen.	
					2	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Give and go			Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, sich nach einem gespielten Pass sofort aktiv freizulaufen, um neue Anspielmöglichkeiten zu schaffen.			
					3	Sich stabil und geschickt bewegen	Bewegungskontrolle / Koordination			Die Kinder entwickeln vielfältige motorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielgrundformen.			
	7				1	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	freie Hände			Die Kinder führen den Puck nahe und weit weg vom Körper.	Werthaltung	Die Kinder zeigen gegenüber allen Kindern eine respektvolle Haltung.	
					2	Sich stabil und geschickt bewegen	Gelenkigkeit			Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und guter Kontrolle, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen können.			
	8				1	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Support			Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, sich als nahe Passstationen anzubieten und damit das Zusammenspiel zu fördern.	Emotionen regulieren	Die Kinder reagieren angemessen auf ihre eigenen Gefühle.	
					2	Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen bis ans Spielende wiederholen	max. Beschleunigung vorwärts			Die Kinder sind in der Lage, den eigenen Körper maximal zu beschleunigen, die Richtung angemessen und situationsgerecht zu wechseln und maximal schnell zu sein.			
		3			Sich stabil und geschickt bewegen	Glenkstabilität	Die Kinder führen sowohl auf einem Bein als auch auf beiden Beinen eine stabile und kontrollierte Landung mit korrekter Beinachse aus.						
	Juli	9			1	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Puckführen (obere Hand führt)			Die Kinder führen in der Bewegung den Puck auf der Fore- und Backhandseite um Objekte.	Stärken / schwächen kennen	Die Kinder schätzen ihre eigene Leistung oder Fähigkeit realistisch ein.	
					2	Sich stabil und geschickt bewegen	Körperstabilität			Die Kinder verfügen über eine grundlegende Körperspannung, die sie in verschiedenen Positionen aufrechterhalten - auch in Zweikampfsituationen.			
		10			1	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Triangel			Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, die Position als zweite Passstation in einem Dreieck aktiv einzunehmen	Leidenschaft	Die Kinder entwickeln Freude und Begeisterung am Eishockeyspielen und zeigen Leidenschaft beim gemeinsamen Üben und Spielen.	
	2				Sich stabil und geschickt bewegen	Gelenkigkeit	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und guter Kontrolle, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen können.						
					3	Sich stabil und geschickt bewegen	Bewegungskontrolle / Koordination			Die Kinder entwickeln vielfältige motorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielgrundformen.			

Sommerpause

## SIHF Ausbildungs- und Entwicklungsplan Eishockey U12

Phase	Monat	Woche	Spezial	Training Nr.	Erscheinungsform	Schlüsselement	Trainingsziel	Schlüsselement	Ziel Off-Ice	Schlüsselement	Ziel Persönlichkeit		
Eissaison	August	1		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	runder Bewegungsablauf vorwärts (Abstossen und Rückführung)	Die Kinder führen die Skatingbewegung rund aus und führen das Spielbein zum Standbein zurück.	Gelenkigkeit	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und guter Kontrolle, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen können.	Erfolgsergebnisse	Die Kinder erkennen ihre eigenen Fortschritte und freuen sich darüber.		
				2	Schlittschuhe steuern	bewusst einsetzen der Innen- und Aussenkante vor- und rückwärts (auch sliding)	Die Kinder beschleunigen sich beim Vorwärtsfahren durch Schlangenlinien mit beiden Schlittschuhen auf dem Eis. Die Kinder rutschen kontrolliert auf einer Kante (Sliding) und halten dabei das Gleichgewicht.						
		2		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Übersetzen vorwärts	Die Kinder legen beim vorwärts übersetzen an Tempo zu.	Instabil stabil sein	Die Kinder hüpfen und springen ein- und zweibeinig. Sie landen aus geringer Höhe stabil und kontrolliert.	Fokus	Die Kinder fokussieren sich während der Erklärungen der Trainerin oder des Trainers gezielt und hören aufmerksam zu.		
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	kraftvoll abstossen vorwärts (aus der Bewegung)	Die Kinder führen beim Schlittschuhlaufen langgezogene Skatingbewegungen mit beidseitig stabilem Gleiten aus und stossen sich kraftvoll nach aussen ab.						
				3	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Stockhaltung	Die Kinder setzen beim Stickhandling die obere Hand aktiv und führend ein, während die untere Hand locker bleibt, damit der Stock in der Hand gleiten kann (Geigenspieler).						
		September	3		Elterninfo	1	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	freie Hände	Die Kinder führen den Puck nahe und weit weg vom Körper.	Körperstabilität	Die Kinder verfügen über eine grundlegende Körperspannung, die sie in verschiedenen Positionen aufrechterhalten - auch in Zweikampfsituationen.	Mut	Die Kinder probieren neue Bewegungen oder Aufgaben aus und erkennen, dass Fehler ein natürlicher und wertvoller Teil des Lernprozesses sind.
				2		Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Körpereinsatz	Die Kinder schützen und verteidigen in Bewegung den Puck vor dem Gegner.					
	4			1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	kleine Richtungswechsel vor- und rückwärts (Finten)	Die Kinder nehmen in der Bewegung gewünschte Richtungswechsel (vor-rückwärts) vor, halbe Drehung	max. Beschleunigung vorwärts	Die Kinder sind in der Lage, den eigenen Körper maximal zu beschleunigen, die Richtung angemessen und situationsgerecht zu wechseln und maximal schnell zu sein.	Aufmerksamkeit	Die Kinder führen über einen längeren Zeitraum eine sich wiederholende Übung konzentriert und sorgfältig aus.		
				2	Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden	freie Hände	Die Kinder achten beim Passen darauf, dass die obere Hand vom Körper entfernt ist.						
				3	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Support	Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, sich als nahe Passstationen anzubieten und damit das Zusammenspiel zu fördern.						
	5			1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	stabile Füsse, Balance auf einem Bein	Die Kinder verlagern den Körperschwerpunkt beim Schlittschuhlaufen gezielt über das Standbein.	Gelenkigkeit	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und guter Kontrolle, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen können.	Positive Körpersprache	Die Kinder entwickeln ein Bewusstsein für ihre Körpersprache.		
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Bewegungsablauf rückwärts	Die Kinder drücken sich beim Rückwärtsfahren mit einem rhythmischen Halbmond-Abstoss abwechselnd links und rechts vom Eis ab.						
	6			1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	vorwärts - rückwärts	Die Kinder wechseln während der Fahrt beidseitig flüssig von vorwärts auf rückwärts, indem sie sich kontrolliert drehen, ohne dabei an Geschwindigkeit zu verlieren.	Bewegungskontrolle / Koordination	Die Kinder entwickeln vielfältige motorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielgrundformen.	Mitspieler unterstützen	Die Kinder motivieren und unterstützen ihre Mitspielerinnen und Mitspieler, damit das Team gemeinsam erfolgreich und mit Freude spielt.		
				2	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Puckführen (obere Hand führt)	Die Kinder führen in der Bewegung den Puck auf der Fore- und Backhandseite um Objekte.						
				3	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Puck schützen	Die Kinder kontrollieren und verteidigen den Puck gegen Gegenspieler mutig.						
	Oktober		7	Traininglager		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Kurve gleiten Innen- und Aussenkante rückwärts	Die Kinder setzen beim Rückwärtsfahren die Innen- und Aussenkanten beider Schlittschuhe bewusst ein und führen erste stabile Gleitphasen beidseitig aus.	Glenkstabilität	Die Kinder führen sowohl auf einem Bein als auch auf beiden Beinen eine stabile und kontrollierte Landung mit korrekter Beinachse aus.	Werthaltung	Die Kinder zeigen gegenüber allen Kindern eine respektvolle Haltung.
						2	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	freie Hände	Die Kinder führen den Puck nahe und weit weg vom Körper.				
					3	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Apprutes stoppem rw	Die Kinder bringen ihre Schlittschuhe in einen V-Stand (Pinguin-Stand) und stoppen so druckvoll und kontrolliert.	Respekt (Mit- und Gegenspieler, Staff usw)			Die Kinder zeigen Respekt gegenüber Mitspielern, Gegenspielern sowie dem Staff, indem sie fair kommunizieren, Regeln einhalten und unterschiedliche Rollen und Leistungen wertschätzen.	
					4	Situationsangepasste und variantenreich Tore erzielen	Puckposition am Stock	Die Kinder positionieren vor der Schussabgabe den Puck auf der Höhe des vorderen Schlittschuhs.					
					5	Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden	Puck wischen	Die Kinder passen den Puck durch eine kontrollierte Wischbewegung, nicht durch Schlägen.	Fairplay (gewinnen ist nicht alles)			Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, dass faires Verhalten, Teamgeist und respektvoller Umgang wichtiger sind als das reine Gewinnen. Sie lernen, Siege mit Bescheidenheit und Niederlagen mit Würde zu akzeptieren.	
					6	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Give and go	Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, sich nach einem gespielten Pass sofort aktiv freizulaufen, um neue Anspielmöglichkeiten zu schaffen.	Natelgebrauch			Die Kinder entwickeln ein Bewusstsein dafür, wann und wie sie ihr Natel (Handy) sinnvoll nutzen, und respektieren die gemeinsam vereinbarten Regeln im Team.	
					7	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Inside out	Die Kinder entwickeln die Fähigkeit, Gegenspieler gezielt von Innen (Inside) nach aussen zu attackieren und so das Spiel zu lenken.	Umgang in Chats			Die Kinder entwickeln ein Bewusstsein dafür, wie sie Chats sinnvoll nutzen, und respektieren die gemeinsam vereinbarten Regeln im Team.	
					8	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Footspeed	Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, durch aktives Schlittschuhlaufen den Gegner sofort unter Druck zu setzen					

## SIHF Ausbildungs- und Entwicklungsplan Eishockey U12

Phase	Monat	Phase	Monat	Woche	Spezial	Training Nr.	Erscheinungsform	Schlüsselement	Ziel Off-Ice	Schlüsselement	Ziel Persönlichkeit	
Eissaison	Oktober	8		1	Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden	freie Hände	Die Kinder achten beim Passen darauf, dass die obere Hand vom Körper entfernt ist.	max. Beschleunigung vorwärts	Die Kinder sind in der Lage, den eigenen Körper maximal zu beschleunigen, die Richtung angemessen und situationsgerecht zu wechseln und maximal schnell zu sein.	Rollenidentifikation	Die Kinder verstehen die verschiedenen Rollen im Team, sowie Aufgaben und Verantwortungen damit verbunden sind.	
				2	Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen	Freie Hände	Die Kinder achten beim Schiessen darauf, dass die obere Hand vom Körper entfernt ist.					
				3	Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen	Reboundverhalten	Die Kinder begeben sich nach dem Schuss gezielt zum Tor, um den Nachschuss oder Rebound zu verwerten.					
		9		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Hockeyposition	Die Kinder nehmen beim Schlittschuhlaufen die stabile Grundposition ein, indem sie in schulterbreitem Stand die Knie leicht nach vorne über die Zehen bringen und die Fussgelenke beugen.	Gelenkigkeit	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und guter Kontrolle, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen können.	Beziehungen	Die Kinder entwickeln das Bewusstsein von Arten von Beziehungen im Team und entwickeln ein Gefühl von Zugehörigkeit und Zusammenhalt.	
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	erste schnelle Schritte vorwärts (Frequenz) (aus tiefer Geschwindigkeit)	Die Kinder beschleunigen schnell aus dem Stand.					
		10		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Kurve gleiten Innen- und Aussenkannte vorwärts	Die Kinder setzen die Innen- und Aussenkannten beidseitig bewusst und stabil ein und führen stabile Gleitphasen beidseitig aus.	Bewegungskontrolle / Koordination	Die Kinder achten darauf, den Puck beim Pass aus der Stockschaufelmitte zu spielen.	Aufmerksamkeit	Die Kinder führen über einen längeren Zeitraum eine sich wiederholende Übung konzentriert und sorgfältig aus.	
				2	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Stockhaltung	Die Kinder setzen beim Stickhandling die obere Hand aktiv und führend ein, während die untere Hand locker bleibt, damit der Stock in der Hand gleiten kann (Geigenspieler).					
				3	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Inside	Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, den Puck zu schützen, indem sie sich zwischen Puck und Gegenspieler positionieren.					
		11		1	Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden	Puckposition am Stock	Die Kinder achten darauf, den Puck beim Pass aus der Stockschaufelmitte zu spielen.	Glenkstabilität	Die Kinder führen sowohl auf einem Bein als auch auf beiden Beinen eine stabile und kontrollierte Landung mit korrekter Beinachse aus.	Stärken / schwächen kennen	Die Kinder schätzen ihre eigene Leistung oder Fähigkeit realistisch ein.	
				2	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Triangel	Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, die Position als zweite Passstation in einem Dreieck aktiv einzunehmen					
		November	12		1	Geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten	Winkelspiel	Die Kinder entwickeln das Bewusstsein im Zweikampf einen Gegenspieler in einer runden, kontrollierten Bewegung anlaufen, anstatt frontal.	max. Beschleunigung vorwärts	Die Kinder sind in der Lage, den eigenen Körper maximal zu beschleunigen, die Richtung angemessen und situationsgerecht zu wechseln und maximal schnell zu sein.	Erfolgsergebnisse	Die Kinder erkennen ihre eigenen Fortschritte und freuen sich darüber.
					2	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Give and go	Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, sich nach einem gespielten Pass sofort aktiv freizulaufen, um neue Anspielmöglichkeiten zu schaffen.				
	3				Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Inside out	Die Kinder entwickeln die Fähigkeit, Gegenspieler gezielt von Innen (Inside) nach aussen zu attackieren und so das Spiel zu lenken.					
	13			1	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Körpereinsatz	Die Kinder schützen und verteidigen in Bewegung den Puck vor dem Gegner.	Gelenkigkeit	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und guter Kontrolle, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen können.	Emotionen wahrnehmen	Die Kinder nehmen ihre eigenen Gefühle in verschiedenen Situationen wahr und benennen diese auch.	
				2	Geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten	Stickwork	Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, ihren Stock ständig möglichst nahe am Stock des Gegenspielers zu führen und verstehen, dass der Stock auf dem Eis ein zentrales Hilfsmittel zur aktiven Puckerobung ist (Stick to Puck).					
	14			1	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Wahrnehmung (Scanning)	Die Kinder nehmen während des Puckführens verschiedene Spielsituationen wahr und reagieren darauf (Head-Up).	Bewegungskontrolle / Koordination	Die Kinder entwickeln vielfältige motorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielgrundformen.	Spass am Wettkampf	Die Kinder entwickeln Freude am Wettkampf und zeigen Motivation, sich mit anderen spielerisch und respektvoll zu messen.	
				2	Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen	Reboundverhalten	Die Kinder begeben sich nach dem Schuss gezielt zum Tor, um den Nachschuss oder Rebound zu verwerten.					
				3	Spielphase grün: Aufgaben in den 4 Spielrollen (P,S,T;D)	Support	Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, sich als nahe Passstationen anzubieten und damit das Zusammenspiel zu fördern.					
	15			1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Open-up, Nummelin	Die Kinder führen den "Nummelin" (Open Up) beidseitig aus und gleiten dabei flüssig in der in Pinguin-Position.	Körperstabilität	Die Kinder verfügen über eine grundlegende Körperspannung, die sie in verschiedenen Positionen aufrechterhalten - auch in Zweikampfsituationen.	Spass	Die Kinder haben Freude an der Bewegung und trauen sich, in spielerischen und kreativen Situationen eigene Ideen auszuprobieren - auch wenn es mal chaotisch wird.	
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Rückwärts 3 kraftvolle Übersetzungsschritte	Die Kinder übersetzen rückwärts und legen dabei an Tempo zu.					
	Dezember		16		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Kurven vorwärts(Turns)	Die Kinder ändern die Richtung mittels Hockeybogen ohne Tempo zu verlieren.	max. Beschleunigung vorwärts	Die Kinder sind in der Lage, den eigenen Körper maximal zu beschleunigen, die Richtung angemessen und situationsgerecht zu wechseln und maximal schnell zu sein.	Leidenschaft	Die Kinder entwickeln Freude und Begeisterung am Eishockeyspielen und zeigen Leidenschaft beim gemeinsamen Üben und Spielen.
					2	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	freie Hände	Die Kinder führen den Puck nahe und weit weg vom Körper.				
		17		1	Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen	Stock flexen	Die Kinder erhöhen beim Forehandschuss die Schusskraft gezielt, indem sie den Flex des Stocks aktiv nutzen.	Gelenkigkeit	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und guter Kontrolle, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen können.	Positive Körpersprache	Die Kinder entwickeln ein Bewusstsein für ihre Körpersprache.	
				2	Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen	Schusslinie finden (Tor treffen)	Die Kinder treffen trotz gegnerischer Nähe gezielt das Tor.					
3				Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden	Forehand gezogen	Die Kinder wenden den gezogen Pass Forehand in Bewegung an.						
18			1	Geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten	Battle (Körper- und Stockeinsatz)	Die Kinder entwickeln ein bewusstes Körpergefühl und lernen, sich selbst sowie den Körper des Gegners zu respektieren, um fair und sicher miteinander zu spielen.	Bewegungskontrolle / Koordination	Die Kinder entwickeln vielfältige motorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielgrundformen.	Emotionen regulieren	Die Kinder reagieren angemessen auf ihre eigenen Gefühle.		
	2		Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Triangel	Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, die Position als zweite Passstation in einem Dreieck aktiv einzunehmen							
<b>Weihnachtspause</b>												

## SIHF Ausbildungs- und Entwicklungsplan Eishockey U12

Phase	Monat	Phase	Monat	Woche	Spezial	Training Nr.	Erscheinungsform	Schlüsselement	Ziel Off-Ice	Schlüsselement	Ziel Persönlichkeit		
Eissaison	Januar	19		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Übersetzen vorwärts	Die Kinder legen beim vorwärts übersetzen an Tempo zu.	Glenkstabilität	Die Kinder führen sowohl auf einem Bein als auch auf beiden Beinen eine stabile und kontrollierte Landung mit korrekter Beinachse aus.	Mitspieler unterstützen	Die Kinder motivieren und unterstützen ihre Mitspielerinnen und Mitspieler, damit das Team gemeinsam erfolgreich und mit Freude spielt.		
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	bewusstes einsetzen der Innen und Aussenkante vor- und rückwärts (auch sliding)	Die Kinder beschleunigen sich beim Vorwärtsfahren durch Schlangenlinien mit beiden Schlittschuhen auf dem Eis. Die Kinder rutschen kontrolliert auf einer Kante (Sliding) und halten dabei das Gleichgewicht.						
		20		1	Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden	Backhand gezogen	Die Kinder spielen kontrollierte und gezielte Pässe auf der Backhandseite.	max. Beschleunigung vorwärts	Die Kinder sind in der Lage, den eigenen Körper maximal zu beschleunigen, die Richtung angemessen und situationsgerecht zu wechseln und maximal schnell zu sein.	Umgang mit Konflikten	Die Kinder sprechen Konflikte angemessen an und suchen gemeinsam nach fairen Lösungen. Dabei verstehen sie die Perspektive anderer und gehen respektvoll miteinander um.		
				2	Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden	freie Hände	Die Kinder nehmen Forehand-Pässe in der Bewegung kontrolliert an, indem sie den Puck mit einer weichen Abfederbewegung aktiv abbremsen und abfedern.						
		21		1	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Wahrnehmung (Scanning)	Die Kinder nehmen während des Puckführens verschiedene Spielsituationen wahr und reagieren darauf (Head-Up).	Gelenkigkeit	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Kräfteinsatz und guter Kontrolle, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen können.	Rollenidentifikation	Die Kinder verstehen die verschiedenen Rollen im Team, sowie Aufgaben und Verantwortungen damit verbunden sind.		
					2	Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen	Forehand gezogen					Die Kinder schiessen mit einem gezogenen Forehandschuss genau in eine Lücke.	
					3	Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen	Schusslinie finden (Tor treffen)					Die Kinder treffen trotz gegnerischer Nähe gezielt das Tor.	
		22		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	kraftvoll abtossen vorwärts (aus der Bewegung)	Die Kinder führen beim Schlittschuhlaufen langgezogene Skatingbewegungen mit beidseitig stabilem Gleiten aus und stossen sich kraftvoll nach aussen ab.	Bewegungskontrolle / Koordination	Die Kinder entwickeln vielfältige motorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielgrundformen.	Beziehungen	Die Kinder entwickeln das Bewusstsein von Arten von Beziehungen im Team und entwickeln ein Gefühl von Zugehörigkeit und Zusammenhalt.		
					2	Geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten	First on puck					Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, dass sie im Duell auf gleicher Höhe bessere Chancen haben, den Zweikampf zu gewinnen, wenn sie mit der Schulter vorne agieren.	
		Februar	23		1	Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden	freie Hände	Die Kinder nehmen Forehand-Pässe in der Bewegung kontrolliert an, indem sie den Puck mit einer weichen Abfederbewegung aktiv abbremsen und abfedern.	Körperstabilität	Die Kinder verfügen über eine grundlegende Körperspannung, die sie in verschiedenen Positionen aufrechterhalten - auch in Zweikampfsituationen.	Respekt (Mit- und Gegenspieler, Staff usw)	Die Kinder zeigen Respekt gegenüber Mitspielern, Gegenspielern sowie dem Staff, indem sie fair kommunizieren, Regeln einhalten und unterschiedliche Rollen und Leistungen wertschätzen.	
						2	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Triangel					Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, die Position als zweite Passstation in einem Dreieck aktiv einzunehmen
						3	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Pressure					Die Kinder erkennen nach einem Puckverlust sofort die Spielsituation und setzen als nächststehende Spieler:in den Puckführenden gezielt unter Druck, um den Puckgewinn aktiv einzuleiten.
	24			1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	kleine Richtungswechsel vor- und rückwärts (Finten)	Die Kinder nehmen in der Bewegung gewünschte Richtungswechsel (vor-rückwärts) vor, halbe Drehung	max. Beschleunigung vorwärts	Die Kinder sind in der Lage, den eigenen Körper maximal zu beschleunigen, die Richtung angemessen und situationsgerecht zu wechseln und maximal schnell zu sein.	Fairplay (gewinnen ist nicht alles)	Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, dass faires Verhalten, Teamgeist und respektvoller Umgang wichtiger sind als das reine Gewinnen. Sie lernen, Siege mit Bescheidenheit und Niederlagen mit Würde zu akzeptieren.		
					2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	appruptes Stoppen vw					Die Kinder stoppen beidseitig durch Querstellen der beiden Schlittschuhe bewusst und abrupt.	
	25			1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Bewegungsablauf rückwärts	Die Kinder drücken sich beim Rückwärtsfahren mit einem rhythmischen Halbmond-Abstoss abwechselnd links und rechts vom Eis ab.	Gelenkigkeit	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Kräfteinsatz und guter Kontrolle, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen können.	Aufmerksamkeit	Die Kinder führen über einen längeren Zeitraum eine sich wiederholende Übung konzentriert und sorgfältig aus.		
					2	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Puckführen (obere Hand führt)					Die Kinder führen in der Bewegung den Puck auf der Fore- und Backhandseite um Objekte.	
					3	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Inside					Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, den Puck zu schützen, indem sie sich zwischen Puck und Gegenspieler positionieren.	
	26		Elterninfo	1	Geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten	Winkelspiel	Die Kinder entwickeln das Bewusstsein im Zweikampf einen Gegenspieler in einer runden, kontrollierten Bewegung anlaufen, anstatt frontal.	Bewegungskontrolle / Koordination	Die Kinder entwickeln vielfältige motorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielgrundformen.	Fokus	Die Kinder fokussieren sich während der Erklärungen der Trainerin oder des Trainers gezielt und hören aufmerksam zu.		
					2	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Inside out					Die Kinder entwickeln die Fähigkeit, Gegenspieler gezielt von Innen (Inside) nach aussen zu attackieren und so das Spiel zu lenken.	
	März		27		1	Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen	Stock flexen	Die Kinder erhöhen beim Forehandschuss die Schusskraft gezielt, indem sie den Flex des Stocks aktiv nutzen.	Glenkstabilität	Die Kinder führen sowohl auf einem Bein als auch auf beiden Beinen eine stabile und kontrollierte Landung mit korrekter Beinachse aus.	Emotionen regulieren	Die Kinder reagieren angemessen auf ihre eigenen Gefühle.	
						2	Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden	Backhand gezogen					Die Kinder spielen kontrollierte und gezielte Pässe auf der Backhandseite.
		3				Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Triangel	Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, die Position als zweite Passstation in einem Dreieck aktiv einzunehmen					
		28		1	Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen	Forehand gezogen	Die Kinder schiessen mit einem gezogenen Forehandschuss genau in eine Lücke.	max. Beschleunigung vorwärts	Die Kinder sind in der Lage, den eigenen Körper maximal zu beschleunigen, die Richtung angemessen und situationsgerecht zu wechseln und maximal schnell zu sein.	Mut	Die Kinder probieren neue Bewegungen oder Aufgaben aus und erkennen, dass Fehler ein natürlicher und wertvoller Teil des Lernprozesses sind.		
					2	Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen	Schusslinie finden (Tor treffen)					Die Kinder treffen trotz gegnerischer Nähe gezielt das Tor.	
29			1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	bewusstes einsetzen der Innen und Aussenkante vor- und rückwärts (auch sliding)	Die Kinder beschleunigen sich beim Vorwärtsfahren durch Schlangenlinien mit beiden Schlittschuhen auf dem Eis. Die Kinder rutschen kontrolliert auf einer Kante (Sliding) und halten dabei das Gleichgewicht.	Bewegungskontrolle / Koordination	Die Kinder achten darauf, den Puck beim Pass aus der Stockschaufelmitte zu spielen.	Rollenidentifikation	Die Kinder verstehen die verschiedenen Rollen im Team, sowie Aufgaben und Verantwortungen damit verbunden sind.			
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	verlangsamten vw und rw					Die Kinder reduzieren ihre Geschwindigkeit beim Schlittschuhlaufen situationsgerecht, indem sie einfache Brems- oder Gleittechniken einsetzen.		
				3	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Pressure					Die Kinder erkennen nach einem Puckverlust sofort die Spielsituation und setzen als nächststehende Spieler:in den Puckführenden gezielt unter Druck, um den Puckgewinn aktiv einzuleiten.		