

Checkliste: SIHF Ausbildungs- und Entwicklungsplan Eishockey Stufe U12

Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen

Basisbewegungen Skating

- 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.
- Die Kinder verlagern den Körperschwerpunkt beim Schlittschuhlaufen gezielt über das Standbein.
- Die Kinder führen die Skatingbewegung rund aus und führen das Spielbein zum Standbein zurück.
- Die Kinder legen beim Vorwärts übersetzen an Tempo zu.
- Die Kinder drücken sich beim Rückwärtsfahren mit einem rhythmischen Halbmond-Abstoss abwechselnd links und rechts vom Eis ab.
- Die Kinder führen den "Nummelin" (Open Up) beidseitig aus und gleiten dabei flüssig in der in Pinguin-Position.

Schlittschuhe steuern

- 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.
- Die Kinder nehmen in der Bewegung gewünschte Richtungswechsel (vor- rückwärts) vor, halbe Drehung
- Die Kinder setzen die Innen- und Aussenkanten beidseitig bewusst und stabil ein und führen stabile Gleitphasen beidseitig aus.

Gleiten

- Die Kinder setzen beim Rückwärtsfahren die Innen- und Aussenkanten beider Schlittschuhe bewusst ein und führen erste stabile Gleitphasen beidseitig aus.
- Beschleunigen / Starten**
- Die Kinder beschleunigen schnell aus dem Stand.
- Die Kinder führen beim Schlittschuhlaufen langgezogene Skatingbewegungen mit beidseitig stabilem Gleiten aus und stossen sich kraftvoll nach aussen ab.
- Die Kinder übersetzen rückwärts und legen dabei an Tempo zu.

Bremsen

- Die Kinder stoppen beidseitig durch Querstellen der beiden Schlittschuhe bewusst und abrupt.
- Die Kinder reduzieren ihre Geschwindigkeit beim Schlittschuhlaufen situationsgerecht, indem sie einfache Brems- oder Gleittechniken einsetzen.
- Die Kinder bringen ihre Schlittschuhe in einen V-Stand (Pinguin-Stand) und stoppen so druckvoll und kontrolliert.

Richtungswechsel

- Die Kinder ändern die Richtung mittels Hockeybogen ohne Tempo zu verlieren.
- Die Kinder wechseln während der Fahrt beidseitig flüssig von vorwärts auf rückwärts, indem sie sich kontrolliert drehen, ohne dabei an Geschwindigkeit zu verlieren.

Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen

Basisbewegungen Stickhandling

- 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).
- Die Kinder führen den Puck nahe und weit weg vom Körper.
- Die Kinder führen in der Bewegung den Puck auf der Fore- und Backhandseite um Objekte.
- Die Kinder nehmen während des Puckführens verschiedene Spielsituationen wahr und reagieren darauf (Head-Up).

Puck Protection

- Die Kinder schützen und verteidigen in Bewegung den Puck vor dem Gegner.
- Die Kinder kontrollieren und verteidigen den Puck gegen Gegenspieler mutig.
- Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, den Puck zu schützen, indem sie sich zwischen Puck und Gegenspieler positionieren.

Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen

Basisbewegungen Schiessen

- Die Kinder achten beim Schiessen darauf, dass die obere Hand vom Körper entfernt ist.
- Die Kinder erhöhen beim Forehandschuss die Schusskraft gezielt, indem sie den Flex des Stocks aktiv nutzen.
- Die Kinder positionieren vor der Schussabgabe den Puck auf der Höhe des vorderen Schlittschuhs.

Schussarten

- Die Kinder schiessen mit einem gezogenen Forehandschuss genau in eine Lücke.

Gewohnheiten Puckführer

- Die Kinder treffen trotz gegnerischer Nähe gezielt das Tor.
- Die Kinder begeben sich nach dem Schuss gezielt zum Tor, um den Nachschuss oder Rebound zu verwerten.

Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden

Basisbewegungen Pass geben

- Die Kinder achten beim Passen darauf, dass die obere Hand vom Körper entfernt ist.
- Die Kinder passen den Puck durch eine kontrollierte Wischbewegung, nicht durch Schlagen.
- Die Kinder achten darauf, den Puck beim Pass aus der Stockschaufelmitte zu spielen.

Passarten Forehand

- Die Kinder wenden den gezogenen Pass Forehand in Bewegung an.

Passarten Backhand

- Die Kinder spielen kontrollierte und gezielte Pässe auf der Backhandseite.

Basisbewegung Pass annehmen

- Die Kinder nehmen Forehand-Pässe in der Bewegung kontrolliert an, indem sie den Puck mit einer weichen Abfederbewegung aktiv abbremsen und abfedern.

Geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten

Defensiver Zweikampf

- Die Kinder entwickeln das Bewusstsein im Zweikampf einen Gegenspieler in einer runden, kontrollierten Bewegung anlaufen, anstatt frontal.
- 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).
- Die Kinder entwickeln ein bewusstes Körpergefühl und lernen, sich selbst sowie den Körper des Gegners zu respektieren, um fair und sicher miteinander zu spielen.

Defensiver Zweikampf

- 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.

Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen

Spielphase grün: Aufgaben in den 4 Spielrollen (P,S,T;D)

- Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, sich als nahe Passstation anzubieten und damit das Zusammenspiel zu fördern.
- Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, die Position als zweite Passstation in einem Dreieck aktiv einzunehmen

Offensiv Support / Überzahl schaffen

- Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, sich nach einem gespielten Pass sofort aktiv freizulaufen, um neue Anspielmöglichkeiten zu schaffen.

Spielphase rot: Aufgaben in den 4 Spielrollen (P,S,T;D)

- 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.

Räume/Gap schliessen

- Die Kinder entwickeln die Fähigkeit, Gegenspieler gezielt von Innen (Inside) nach aussen zu attackieren und so das Spiel zu lenken.
- Die Kinder entwickeln das Bewusstsein, durch aktives Schlittschuhlaufen den Gegner sofort unter Druck zu setzen
- 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). (Siehe Ziele113)

Checkliste: SIHF Ausbildungs- und Entwicklungsplan Eishockey Stufe U12

Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen bis ans Spielende wiederholen			
			Explosivität Die Kinder sind in der Lage, den eigenen Körper maximal zu beschleunigen, die Richtung angemessen und situationsgerecht zu wechseln und maximal schnell zu sein.
Sich stabil und geschickt bewegen			
			Kraft Die Kinder verfügen über eine grundlegende Körperspannung, die sie in verschiedenen Positionen aufrechterhalten - auch in Zweikampfsituationen. Die Kinder führen sowohl auf einem Bein als auch auf beiden Beinen eine stabile und kontrollierte Landung mit korrekter Beinachse aus.
			Mobilität Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Kräfteinsatz und guter Kontrolle, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen können.
			Dynamische Balance Die Kinder entwickeln vielfältige motorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielgrundformen. Die Kinder hüpfen und springen ein- und zweibeinig. Sie landen aus geringer Höhe stabil und kontrolliert.
Fokussiert und zielorientiert handeln			
			Konzentration Die Kinder führen über einen längeren Zeitraum eine sich wiederholende Übung konzentriert und sorgfältig aus. Die Kinder fokussieren sich während der Erklärungen der Trainerin oder des Trainers gezielt und hören aufmerksam zu.
			Emotionskontrolle Die Kinder nehmen ihre eigenen Gefühle in verschiedenen Situationen wahr und benennen diese auch. Die Kinder reagieren angemessen auf ihre eigenen Gefühle.
Aufgaben offen und mutig angehen			
			Selbstbewusstsein Die Kinder probieren neue Bewegungen oder Aufgaben aus und erkennen, dass Fehler ein natürlicher und wertvoller Teil des Lernprozesses sind. Die Kinder schätzen ihre eigene Leistung oder Fähigkeit realistisch ein.
			Motivation Die Kinder entwickeln Freude und Begeisterung am Eishockeyspielen und zeigen Leidenschaft beim gemeinsamen Üben und Spielen. Die Kinder haben Freude an der Bewegung und trauen sich, in spielerischen und kreativen Situationen eigene Ideen auszuprobieren - auch wenn es mal chaotisch wird. Die Kinder entwickeln Freude am Wettkampf und zeigen Motivation, sich mit anderen spielerisch und respektvoll zu messen. Die Kinder erkennen ihre eigenen Fortschritte und freuen sich darüber.
Kooperation			
			Kommunikation Die Kinder entwickeln ein Bewusstsein für ihre Körpersprache. Die Kinder motivieren und unterstützen ihre Mitspielerinnen und Mitspieler, damit das Team gemeinsam erfolgreich und mit Freude spielt. Die Kinder sprechen Konflikte angemessen an und suchen gemeinsam nach fairen Lösungen. Dabei verstehen sie die Perspektive anderer und gehen respektvoll miteinander um.
			Teamfähigkeit Die Kinder verstehen die verschiedenen Rollen im Team, sowie Aufgaben und Verantwortungen damit verbunden sind. Die Kinder zeigen gegenüber allen Kindern eine respektvolle Haltung. Die Kinder entwickeln das Bewusstsein von Arten von Beziehungen im Team und entwickeln ein Gefühl von Zugehörigkeit und Zusammenhalt.
Cool and Clean			
			Respect Fairplay Die Kinder zeigen Respekt gegenüber Mitspielern, Gegenspielern sowie dem Staff, indem sie fair kommunizieren, Regeln einhalten und unterschiedliche Rollen und Leistungen wertschätzen. 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.
			Online with Respect Die Kinder entwickeln ein Bewusstsein dafür, wann und wie sie ihr Natel (Handy) sinnvoll nutzen, und respektieren die gemeinsam vereinbarten Regeln im Team. Die Kinder entwickeln ein Bewusstsein dafür, wie sie Chats sinnvoll nutzen, und respektieren die gemeinsam vereinbarten Regeln im Team.
Elternarbeit			
			Informationsabende Die Eltern verstehen die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für die sportliche Entwicklung ihres Kindes und wissen, worauf bei einer korrekten und sicheren Ausrüstung zu achten ist. Die Eltern kennen die Ausbildungsziele im Sport und entwickeln eine realistische, unterstützende Haltung gegenüber der sportlichen Entwicklung ihres Kindes. Sie verstehen, dass Fortschritte Zeit brauchen und individuell unterschiedlich verlaufen. Eltern gehen respektvoll mit Trainer:innen, Betreuer:innen, anderen Eltern und Mitspieler:innen um und tragen so zu einem guten Teamklima bei. Eltern unterstützen ihre Kinder emotional, zeigen Begeisterung für deren sportliche Aktivitäten und fördern eine positive Einstellung zum Training und Wettkampf.
			Abmachungen Eltern unterstützen ihre Kinder emotional, zeigen Begeisterung für deren sportliche Aktivitäten und fördern eine positive Einstellung zum Training und Wettkampf. Die Eltern erleben eine offene und respektvolle Kommunikation mit dem Coach und tragen durch wertschätzenden Austausch zu einer positiven, unterstützenden Zusammenarbeit bei.