

Checkliste: SIHF Ausbildungs- und Entwicklungsplan Eishockey Stufe U9

Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen			
erreicht	teilweise erreicht	erste Schritte	
			Basisbewegungen Skating
			Die Kinder nehmen jederzeit unbewusst (ohne Erinnerung von aussen) die Hockeyposition ein und bewegen sich in dieser Position auf dem Eis fort.
			Die Kinder bewegen sich stabil und bleiben auch bei kleinen Schubsen oder Unebenheiten im Gleichgewicht.
			Die Kinder gleiten beidseitig einbeinig in der Hockeyposition und ohne Eisberührung der freien Kufe.
			Die Kinder führen die Skatingbewegung vorwärts rund aus und führen das Spielbein zum Standbein zurück.
			Die Kinder führen einfache Übersetzungsschritte in einer Kurve mit gleichbleibenden oder steigendem Tempo aus.
			Die Kinder bewegen sich in der gewünschten Richtung rückwärts und halten dabei die Balance.
			Schlittschuhe steuern
			Die Kinder können einfache Übungen mit bewusster Kantenverlagerung ausführen (z. B. Slalom).
			Die Kinder steuern bei Richtungswechseln ihre Innen- und Aussenkante bewusst an
			Die Kinder fahren mittels einfachen Schlangenlinien rückwärts.
			Die Kinder führen spielerisch und überraschende Richtungswechsel mit kleinen Bewegungen durch.
			Gleiten
			Die Kinder gleiten in ruhiger Position mit ausgeglichener Kantenbelastung und halten das Gleichgewicht
			Die Kinder gleiten in einer Kurve vorwärts kontrolliert auf der Innen- oder Aussenkante.
			Beschleunigen / Starten
			Die Kinder beschleunigen aus dem Stand oder langsamer Fahrt schnell
			Die Kinder können mittels einfachen Schlangenlinien rückwärts beschleunigen.
			Bremsen
			Die Kinder können aus der Fahrt heraus an gewünschtem Ort kontrolliert und schnell anhalten (vw und rw).
			Die Kinder können ihre Geschwindigkeit bewusst verringern (vw und rw).
			Richtungswechsel
			Die Kinder setzen beim Fahren einfacher Vorwärtskurven ihre Innen- und Aussenkanten bewusst ein, damit sie die Kurve kontrolliert und stabil durchfahren können.
			Die Kinder wenden aus der Vorwärtsbewegung in die Rückwärtsbewegung.
			Die Kinder wechseln aus der Rückwärtsbewegung in die Vorwärtsbewegung.
Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen			
erreicht	teilweise erreicht	erste Schritte	
			Basisbewegungen Stickhandling
			Die Kinder setzen beim Stickhandling die obere Hand aktiv und führend (drehen, stossen, ziehen) ein, während die untere Hand locker bleibt, damit der Stock in der Hand gleiten kann (Geigenspieler).
			Die Kinder führen den Puck kontrolliert nahe und weit weg vom Körper.
			Die Kinder führen den Puck am Stock sowohl auf der Fore- als auch auf der Backhandseite und wechseln dabei gezielt die Richtung.
			Puck Transport
			Die Kinder führen den Puck ruhig seitlich und vor dem Körper und nehmen ihn in der Bewegung kontrolliert mit.
			Die Kinder behalten den Puck bei diversen Richtungswechsel vorwärts am Stock.
			Freier Raum kreieren
			Die Kinder können sich ohne Puck aktiv freilaufen und dabei ihr Tempo bewusst verändern, mit klugen Tempowechseln plötzlich aus dem Schatten eines Gegners auftauchen.
			Puck Protection
			Die Kinder schützen den Puck in Bewegung, indem sie ihren Körper bewusst zwischen Puck und Gegner stellen
			Die Kinder verteidigen den Puck selbstbewusst gegen Gegenspieler und behalten ihn jederzeit unter Kontrolle.
Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen			
erreicht	teilweise erreicht	erste Schritte	
			Basisbewegungen Schiessen
			Die Kinder achten beim Schiessen darauf, dass die obere Hand vom Körper entfernt ist und richten ihren Blick bewusst auf das Ziel.
			Schussarten
			Die Kinder schiessen mit einem gezogenen Forehandschuss in die Richtung des anvisierten Ziels und zeigen nach dem Schuss mit der Stockschaufel zum Ziel.
Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden			
erreicht	teilweise erreicht	erste Schritte	
			Basisbewegungen Pass geben
			Die Kinder achten beim Passen darauf, dass die obere Hand vom Körper weggeführt wird und richten ihren Blick bewusst auf das Ziel.
			Die Kinder passen den Puck mit einer ruhigen, kontrollierten Wischbewegung und vermeiden es, den Puck zu schlagen
			Passarten Forehand
			Die Kinder wenden den gezogenen Forehand-Pass in Bewegung an und treffen das anvisierte Ziel
			Basisbewegung Pass annehmen
			Die Kinder nehmen (stehende) Forehand-Pässe kontrolliert an, indem sie den Puck mit einer weichen Abfederbewegung aktiv abbremsen.
Geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten			
erreicht	teilweise erreicht	erste Schritte	
			Defensiver Zweikampf
			Die Kinder führen ihren Stock möglichst nahe am Stock des Gegenspielers und nutzen ihn auf dem Eis als zentrales Hilfsmittel zur aktiven Puckerobung (Stick to Puck).
			Offensiver Zweikampf
			Die Kinder gestalten Zweikämpfe auf gleicher Höhe erfolgreich, indem sie ihre Schulter gezielt vor die des Gegenspielers bringen und so als Erste am Puck sind.
Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen			
erreicht	teilweise erreicht	erste Schritte	
			Spielphase rot:
			Räume/Gap schliessen
			Die Kinder setzen den Gegner durch aktives und schnelles Schlittschuhlaufen unter Druck und lenken ihn bewusst nach aussen ins schlechte Eis.
			Die Kinder halten ihren Stock während des Zweikampfs konstant nahe beim Stock des Gegenspielers und verstehen, dass ihr Stock ein wichtiges Werkzeug für die Puckerobung ist.
Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen bis ans Spielende wiederholen			
erreicht	teilweise erreicht	erste Schritte	
			Schnelligkeit
			Die Kinder lösen ihre Füsse so schnell wie möglich vom Boden und bewegen diese in hoher Frequenz, ähnlich wie der Roadrunner, der blitzschnell davonläuft.
			Explosivität
			Die Kinder können mit sehr kurzem Bodenkontakt ein- und zweibeinig hüpfen, springen und dabei verschiedene Sprungformen so ausführen, dass klar erkennbar ist, ob sie weich wie eine Feder oder hart wie ein Stein landen.
			Die Kinder können nach einem Sprung schnell oder langsam abbremsen und dabei sicher landen, indem sie ihre End-Position ganzkörperstabil halten, egal ob sie auf einem Bein oder auf beiden Beinen sauber und mit korrekter Beinachse zum Stehen kommen.
			Richtungswechsel
			Die Kinder können bei schnellen und dynamischen Richtungswechseln ihren Körper stabil und kontrolliert halten.
Sich stabil und geschickt bewegen			
erreicht	teilweise erreicht	erste Schritte	
			Kraft
			Die Kinder halten ihre Körperspannung in unterschiedlichen Positionen, etwa gestreckt wie ein Spaghetti oder gekrümmt wie eine Raupe, stabil und halten diese Spannung auch im Zweikampf aufrecht, sodass ihr Körper kontrolliert und stark bleibt.
			Die Kinder können nach einem Sprung schnell oder langsam abbremsen und dabei sicher landen, indem sie ihre End-Position ganzkörperstabil halten, egal ob sie auf einem Bein oder auf beiden Beinen sauber und mit korrekter Beinachse zum Stehen kommen.
			Mobilität
			Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Kräfteeinsatz 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 halten sich auch in wackligen oder ungewohnten Situationen stabil, wie ein Akrobat auf einer schwankenden Unterlage, der trotz Bewegung das Gleichgewicht bewahrt.

Checkliste: SIHF Ausbildungs- und Entwicklungsplan Eishockey Stufe U9

Fokussiert und zielorientiert handeln			
erreicht	teilweise erreicht	erste Schritte	Konzentration
			Die Kinder führen über längere Zeit eine wiederholende Übung konzentriert aus und hören während den Erklärungen der Trainerin oder des Trainers aufmerksam zu, als würden sie einem wichtigen Geheimtipp lauschen, den sie nicht verpassen wollen.
			Emotionskontrolle Die Kinder nehmen ihre eigenen Gefühle in verschiedenen Situationen wahr und benennen diese auch.
			Die Kinder reagieren auf ihre positiven und negativen Gefühle bewusst und lernen, hilfreiche Emotionen wie Mut oder Freude gezielt zu stärken und weniger hilfreiche Gefühle wie Ärger zu dämpfen.
Aufgaben offen und mutig angehen			
erreicht	teilweise erreicht	erste Schritte	Selbstbewusstsein
			Die Kinder probieren neue Bewegungen oder Aufgaben aus und verstehen, dass nicht alles auf Anhieb gelingen muss und dass jeder Versuch ihnen hilft, Fortschritte zu machen und neue Fähigkeiten zu entwickeln.
			Motivation Die Kinder haben Freude am Eishockey und üben sowie spielen mit echter Begeisterung - so, als würden sie jedes Mal voller Vorfreude aufs Eis springen, um Neues auszuprobieren und gemeinsam Spass zu haben.
			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			
erreicht	teilweise erreicht	erste Schritte	Kommunikation
			Die Kinder erkennen kleine Konflikte, sprechen diese mit Hilfe von Erwachsenen ruhig an und suchen gemeinsam nach einer fairen Lösung, so, dass sie lernen, miteinander zu reden statt zu streiten und wieder als Team zusammenzufinden.
			Teamfähigkeit 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			
erreicht	teilweise erreicht	erste Schritte	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.
Elternarbeit			
erreicht	teilweise erreicht	erste Schritte	Informationsabende
			Die Eltern lernen sinnvolle Möglichkeiten kennen, wie sie das Team oder den Verein im Rahmen ihrer Ressourcen aktiv unterstützen können, und übernehmen dabei verantwortungsvoll klar kommunizierte Aufgaben.
			Die Eltern unterstützen ihr Kind, indem sie seine Freude am Eishockey stärken, ihm den Sport ermöglichen und ihre Rolle als fördernde Begleiter klar wahrnehmen - so, dass das Kind spürt: Meine Eltern stehen hinter mir und helfen mir, meinen Weg zu gehen.
			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, Mitspieler:innen, Schiedsrichtern und Kindern anderer Teams um und tragen damit aktiv zu einem positiven und unterstützenden Teamklima bei.
			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.