

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 kontrolliert, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen.			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 machen sich anspielbar, indem sie sich als nahe Anspieloption anbieten.			Fokus	Die Kinder fokussieren sich während der Erklärungen der Trainerin gezielt und hören aufmerksam zu.
				2	Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen bis ans Spielende wiederholen	max. Beschleunigung vorwärts	Die Kinder können ihren Körper maximal beschleunigen, die Richtung angemessen und situationsgerecht wechseln und maximal schnell sein.				
				3	Sich stabil und geschickt bewegen	Körperstabilität	Die Kinder verfügen über eine grundlegende Körperspannung, die sie in verschiedenen Positionen und in Zweikampfsituationen aufrechterhalten.				
		3		1	Sich stabil und geschickt bewegen	Gelenkstabilität	Die Kinder landen ein- und zweibeinig stabil sowie kontrolliert mit korrekter Beinachse.			Emotionen wahrnehmen	Die Kinder erkennen ihre Gefühle in unterschiedlichen Situationen, benennen diese und regulieren ihr Verhalten zunehmend situationsgerecht.
				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 den Puck in Bewegung, indem sie ihren Körper bewusst zwischen Puck und Gegnerin stellen.			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 kontrolliert, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen.				
				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 können ihren Körper maximal beschleunigen, die Richtung angemessen und situationsgerecht wechseln und maximal schnell 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 kontrolliert, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen.				
		6		1	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Puck schützen	Die Kinder verteidigen den Puck selbstbewusst und behalten ihn jederzeit unter Kontrolle.			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 bieten sich nach einem gespielten Pass sofort wieder aktiv an, damit sie wieder angespielt werden können (Give and Go).				
				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 vor sowie neben sich kontrolliert nah oder weit.			Werthaltung	Die Kinder zeigen gegenüber allen Beteiligten eine respektvolle Haltung.
				2	Sich stabil und geschickt bewegen	Gelenkigkeit	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und kontrolliert, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen.				
		8		1	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Support	Die Kinder machen sich anspielbar, indem sie sich als nahe Anspieloption anbieten.			Emotionen regulieren	Die Kinder haben Freude an der Bewegung und trauen sich, in spielerischen und kreativen Situationen eigene Ideen auszuprobieren.
				2	Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen bis ans Spielende wiederholen	max. Beschleunigung vorwärts	Die Kinder können ihren Körper maximal beschleunigen, die Richtung angemessen und situationsgerecht wechseln und maximal schnell sein.				
				3	Sich stabil und geschickt bewegen	Gelenkstabilität	Die Kinder landen ein- und zweibeinig stabil sowie kontrolliert mit korrekter Beinachse.				
	Juli	9		1	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Puckführen (obere Hand führt)	Die Kinder führen den Puck sowohl auf der Fore- als auch auf der Backhandseite und wechseln dabei gezielt die Richtung.			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 und in Zweikampfsituationen aufrechterhalten.				
		10		1	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Triangel	Die Kinder bieten sich aktiv als zweite Passoption an, sodass ein Dreieck entsteht.			Leidenschaft	Die Kinder haben Freude am Eishockey und üben und spielen mit Begeisterung.
				2	Sich stabil und geschickt bewegen	Gelenkigkeit	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und kontrolliert, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen.				
				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 eine runde Skatingbewegung aus, bringen das Spielbein kontrolliert zum Standbein zurück und setzen den Schlittschuh stabil auf der Aussenkante auf.	Gelenkigkeit	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und kontrolliert, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen.	Erfolgerlebnisse	Die Kinder erkennen ihre eigenen Fortschritte und freuen sich darüber.
				2	Schlittschuhe steuern	bewusstes einsetzen der Innen- und Aussenkante vor- und rückwärts (auch sliding)	Die Kinder beschleunigen beim Vorwärtsfahren durch Schlangenlinien mit beiden Schlittschuhen auf dem Eis.				
		2		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Übersetzen vorwärts	Die Kinder erhöhen beim Vorwärtsübersetzen das Tempo, indem sie mit beiden Schlittschuhen abstossen.	Instabil stabil sein	Die Kinder hüpfen oder springen ein- und zweibeinig. Sie landen aus geringer Höhe stabil und kontrolliert.	Fokus	Die Kinder fokussieren sich während der Erklärungen der Trainerin 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. Die untere Hand bleibt locker, damit der Stock in der Hand gleitet (Geigenspieler).				
	September	3	Elterninfo	1	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	freie Hände	Die Kinder führen den Puck vor sowie neben sich kontrolliert nah oder weit.	Körperstabilität	Die Kinder verfügen über eine grundlegende Körperspannung, die sie in verschiedenen Positionen und in Zweikampfsituationen aufrechterhalten.	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 den Puck in Bewegung, indem sie ihren Körper bewusst zwischen Puck und Gegnerin stellen.				
		4		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	kleine Richtungswechsel vor- und rückwärts (Finten)	Die Kinder können in der Bewegung gezielt die Richtung wechseln (vorwärts-rückwärts, halbe und ganze Drehung).	max. Beschleunigung vorwärts	Die Kinder können ihren Körper maximal beschleunigen, die Richtung angemessen und situationsgerecht wechseln und maximal schnell sein.	Aufmerksamkeit	Die Kinder führen wiederholte Übungen über längere Zeit 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 machen sich anspielbar, indem sie sich als nahe Anspieloption anbieten.				
		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 kontrolliert, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen.	Positive Körpersprache	Die Kinder entwickeln ein Bewusstsein für ihre positive Körpersprache.
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Bewegungsablauf rückwärts	Die Kinder drücken sich beim Rückwärtsfahren mit einem rhythmischen Halbmondabstoss 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 den Puck sowohl auf der Fore- als auch auf der Backhandseite und wechseln dabei gezielt die Richtung.				
				3	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Ost-West	Die Kinder wenden Finten Ost-West in Bewegung an.				
	Oktober	7	Traininglager	1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Kurve gleiten Innen- und Aussenkannte rückwärts	Die Kinder setzen beim Rückwärtsfahren die Innen- und Aussenkanten beider Schlittschuhe bewusst ein und führen erste stabile Gleitphasen beidseitig aus.	Gelenkstabilität	Die Kinder landen ein- und zweibeinig stabil sowie kontrolliert mit korrekter Beinache.	Werthaltung	Die Kinder zeigen gegenüber allen Beteiligten eine respektvolle Haltung.
				2	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Stossen-ziehen	Die Kinder stossen den Puck von sich weg und ziehen ihn zu sich hin (toe drag).				
				3	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Abruptes stoppen rw	Die Kinder bringen beim Rückwärtsfahren ihre Schlittschuhe in einen V-Stand (Pinguin-Stand) und stoppen so druckvoll sowie kontrolliert.			Respekt (Mit- und Gegenspieler, Staff usw.)	Die Kinder zeigen Respekt gegenüber Mitspielern und Mitspielerinnen, Gegnern und Gegnerinnen sowie dem Staff. Sie kommunizieren fair, halten Regeln ein und schätzen unterschiedliche Rollen oder Leistungen.
				4	Situationsangepasste und variantenreich Tore erzielen	Puckposition am Stock	Die Kinder positionieren vor der Schussabgabe den Puck auf der Höhe des vorderen Schlittschuhs.			Fairplay (gewinnen ist nicht alles)	Die Kinder lernen, dass faires Verhalten, Teamgeist und respektvoller Umgang wichtiger sind als das reine Gewinnen. Sie akzeptieren Siege mit Bescheidenheit und Niederlagen mit Würde.
				5	Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden	Puck wischen	Die Kinder passen den Puck durch eine kurze und kontrollierte Wischbewegung (statt durch Schlagen).			Nateigebrauch	Die Kinder wissen, wann und wie sie ihr Handy sinnvoll nutzen, und respektieren die gemeinsam vereinbarten Regeln im Team.
				6	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Give and go	Die Kinder bieten sich nach einem gespielten Pass sofort wieder aktiv an, damit sie wieder angespielt werden können (Give and Go).				
				7	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Inside out	Die Kinder entwickeln die Fähigkeit, Gegner 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 setzen die Gegnerin durch aktives Schlittschuhlaufen sofort unter Druck (Footspeed).				

Phase	Monat	Woche	Spezial	Training Nr.	Erscheinungsform	Schlüsselement	Trainingsziel	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 können ihren Körper maximal beschleunigen, die Richtung angemessen und situationsgerecht wechseln und maximal schnell sein.	Rollenidentifikation	Die Kinder verstehen die verschiedenen Rollen im Team sowie die damit verbundenen Aufgaben und Verantwortungen.	
				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 attackieren nach dem Schuss gezielt das Tor, um den Nachschuss zu verwerten (Rebound).					
		9		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Hockeyposition	Die Kinder nehmen jederzeit automatisch (ohne Erinnerung von aussen) die Hockeyposition ein und bewegen sich so auf dem Eis fort.	Gelenkigkeit	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und kontrolliert, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen.	Beziehungen	Die Kinder entwickeln das Bewusstsein für Beziehungsarten im Team sowie ein Gefühl von Zugehörigkeit und Zusammenhalt.	
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	erste schnelle Schritte vorwärts (Frequenz) (aus tiefer Geschwindigkeit)	Die Kinder beschleunigen rasch aus dem Stand, indem sie ihre Schlittschuhe möglichst schnell vom Boden lösen und in hoher Frequenz bewegen.					
		10		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Kurve gleiten Innen- und Aussenkannte vorwärts	Die Kinder setzen die Innen- oder Aussenkanten beidseitig bewusst sowie stabil ein und führen stabile Gleitphasen beidseitig aus.	Bewegungskontrolle / Koordination	Die Kinder entwickeln vielfältige motorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielgrundformen.	Aufmerksamkeit	Die Kinder führen wiederholte Übungen über längere Zeit 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. Die untere Hand bleibt locker, damit der Stock in der Hand gleitet (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 Gegner positionieren (Inside).					
		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.	Gelenkstabilität	Die Kinder landen ein- und zweibeinig stabil sowie kontrolliert mit korrekter Beinachse.	Stärken / schwächen kennen	Die Kinder schätzen ihre eigene Leistung oder Fähigkeit realistisch ein.	
				2	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Triangel	Die Kinder bieten sich aktiv als zweite Passoption an, sodass ein Dreieck entsteht.					
		November	12		1	Geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten	Winkelspiel	In einem Zweikampf laufen die Kinder die Gegnerinnen nicht frontal, sondern in einer runden, kontrollierten Bewegung an (Angling).	max. Beschleunigung vorwärts	Die Kinder können ihren Körper maximal beschleunigen, die Richtung angemessen und situationsgerecht wechseln und maximal schnell sein.	Erfolgsergebnisse	Die Kinder erkennen ihre eigenen Fortschritte und freuen sich darüber.
					2	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Give and go	Die Kinder bieten sich nach einem gespielten Pass sofort wieder aktiv an, damit sie wieder angespielt werden können (Give and Go).				
					3	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Inside out	Die Kinder entwickeln die Fähigkeit, Gegner 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 den Puck in Bewegung, indem sie ihren Körper bewusst zwischen Puck und Gegnerin stellen.	Gelenkigkeit	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und kontrolliert, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen.	Emotionen wahrnehmen	Die Kinder erkennen ihre Gefühle in unterschiedlichen Situationen, benennen diese und regulieren ihr Verhalten zunehmend situationsgerecht.
					2	Geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten	Stickwork	Die Kinder führen ihren Stock möglichst nahe am Stock/Puck der Gegner und nutzen ihn auf dem Eis als zentrales Hilfsmittel zur aktiven Puckeroberung (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 attackieren nach dem Schuss gezielt das Tor, um den Nachschuss zu verwerten (Rebound).					
				3	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Support	Die Kinder machen sich anspielbar, indem sie sich als nahe Anspieloption anbieten.					
	15			1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Open-up, Nummelin	Die Kinder führen den «Nummelin» (Open-Up) beidseitig aus und gleiten dabei flüssig.	Körperstabilität	Die Kinder verfügen über eine grundlegende Körperspannung, die sie in verschiedenen Positionen und in Zweikampfsituationen aufrechterhalten.	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 beschleunigen dabei.					
	Dezember		16		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Kurven vorwärts(Turns)	Die Kinder ändern die Richtung mittels Hockeybogen und behalten dabei das Tempo.	max. Beschleunigung vorwärts	Die Kinder können ihren Körper maximal beschleunigen, die Richtung angemessen und situationsgerecht wechseln und maximal schnell sein.	Leidenschaft	Die Kinder haben Freude am Eishockey und üben und spielen mit Begeisterung.
					2	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Stossen-ziehen	Die Kinder stossen den Puck von sich weg und ziehen ihn zu sich hin (toe drag).				
		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 kontrolliert, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen.	Positive Körpersprache	Die Kinder entwickeln ein Bewusstsein für ihre positive Körpersprache.	
				2	Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen	Schusslinie finden (Tor treffen)	Die Kinder treffen trotz gegnerischem Druck gezielt das Tor.					
				3	Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden	Forehand gezogen	Die Kinder wenden den gezogenen Forehand-Pass in Bewegung zunehmend sicher im Spiel an.					
		18		1	Geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten	Battle (Körper- und Stockeinsatz)	Die Kinder setzen ihren Körper in Zweikämpfen gezielt ein, achten dabei auf sich selbst sowie die Gegnerin und spielen fair miteinander.	Bewegungskontrolle / Koordination	Die Kinder entwickeln vielfältige motorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielgrundformen.	Emotionen regulieren	Die Kinder haben Freude an der Bewegung und trauen sich, in spielerischen und kreativen Situationen eigene Ideen auszuprobieren.	
				2	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Triangel	Die Kinder bieten sich aktiv als zweite Passoption an, sodass ein Dreieck entsteht.					
Weihnachtspause												

SIHF Ausbildungs- und Entwicklungsplan Eishockey U12

Phase	Monat	Woche	Spezial	Training Nr.	Erscheinungsform	Schlüsselement	Trainingsziel	Schlüsselement	Ziel Off-Ice	Schlüsselement	Ziel Persönlichkeit
Eissaison	Januar	19		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Übersetzen vorwärts	Die Kinder erhöhen beim Vorwärtsübersetzen das Tempo, indem sie mit beiden Schlittschuhen abstoßen.	Gelenkstabilität	Die Kinder landen ein- und zweibeinig stabil sowie kontrolliert mit korrekter Beinachse.	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 beim Vorwärtsfahren durch Schlangenlinien mit beiden Schlittschuhen auf dem Eis.				
		20		1	Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden	Backhand gezogen	Die Kinder spielen in Bewegung kontrollierte und gezielte Pässe auf der Backhandseite.	max. Beschleunigung vorwärts	Die Kinder können ihren Körper maximal beschleunigen, die Richtung angemessen und situationsgerecht wechseln und maximal schnell 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 Pässe forehandseitig 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 Krafteinsatz und kontrolliert, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen.	Rollenidentifikation	Die Kinder verstehen die verschiedenen Rollen im Team sowie die damit verbundenen Aufgaben und Verantwortungen.
				2	Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen	Forehand gezogen	Die Kinder zielen und schiessen mit einem gezogenen Forehandschuss genau in eine Lücke.				
				3	Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen	Schusslinie finden (Tor treffen)	Die Kinder treffen trotz gegnerischem Druck gezielt das Tor.				
		22		1	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.	Bewegungskontrolle / Koordination	Die Kinder entwickeln vielfältige motorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielgrundformen.	Beziehungen	Die Kinder entwickeln das Bewusstsein für Beziehungsarten im Team sowie ein Gefühl von Zugehörigkeit und Zusammenhalt.
				2	Geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten	First on Puck	Die Kinder gestalten Zweikämpfe auf gleicher Höhe erfolgreich, indem sie Schulter und Hüfte gezielt vor den Gegner bringen.				
	Februar	23		1	Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden	freie Hände	Die Kinder nehmen Pässe forehandseitig 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 und in Zweikampfsituationen aufrechterhalten.	Respekt (Mit- und Gegenspieler, Staff usw.)	Die Kinder zeigen Respekt gegenüber Mitspielern und Mitspielerinnen, Gegnern und Gegnerinnen sowie dem Staff. Sie kommunizieren fair, halten Regeln ein und schätzen unterschiedliche Rollen oder Leistungen.
				2	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Triangel	Die Kinder bieten sich aktiv als zweite Passoption an, sodass ein Dreieck entsteht.				
				3	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Pressure	Die Kinder erkennen nach einem Puckverlust die Spielsituation sofort. Stehen sie dem Puckführer am nächsten, setzen sie ihn gezielt unter Druck und leiten so den Puckgewinn aktiv ein.				
		24		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	kleine Richtungswechsel vor- und rückwärts (Finten)	Die Kinder können in der Bewegung gezielt die Richtung wechseln (vorwärts-rückwärts, halbe und ganze Drehung).	max. Beschleunigung vorwärts	Die Kinder können ihren Körper maximal beschleunigen, die Richtung angemessen und situationsgerecht wechseln und maximal schnell sein.	Fairplay (gewinnen ist nicht alles)	Die Kinder lernen, dass faires Verhalten, Teamgeist und respektvoller Umgang wichtiger sind als das reine Gewinnen. Sie akzeptieren Siege mit Bescheidenheit und Niederlagen mit Würde.
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	abruptes Stoppen vw	Die Kinder stoppen kontrolliert auf beiden Seiten indem sie beide Schlittschuhe querstellen.				
		25		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	Bewegungsablauf rückwärts	Die Kinder drücken sich beim Rückwärtsfahren mit einem rhythmischen Halbmondabstoss abwechselnd links und rechts vom Eis ab.	Gelenkigkeit	Die Kinder bewegen ihre Gelenke mit gezieltem Krafteinsatz und kontrolliert, sodass sie ihren natürlichen Bewegungsumfang sicher und effektiv nutzen.	Aufmerksamkeit	Die Kinder führen wiederholte Übungen über längere Zeit konzentriert und sorgfältig aus.
				2	Den Puck variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen	Puckführen (obere Hand führt)	Die Kinder führen den Puck sowohl auf der Fore- als auch auf der Backhandseite und wechseln dabei gezielt die Richtung.				
				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 Gegner positionieren (Inside).				
		26	Elterninfo	1	Geschickt und fair Zweikämpfe bestreiten	Winkelspiel	In einem Zweikampf laufen die Kinder die Gegnerinnen nicht frontal, sondern in einer runden, kontrollierten Bewegung an (Angling).	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 gezielt und hören aufmerksam zu.
				2	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Inside out	Die Kinder entwickeln die Fähigkeit, Gegner 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.	Gelenkstabilität	Die Kinder landen ein- und zweibeinig stabil sowie kontrolliert mit korrekter Beinachse.	Emotionen regulieren	Die Kinder haben Freude an der Bewegung und trauen sich, in spielerischen und kreativen Situationen eigene Ideen auszuprobieren.
				2	Gemeinsam in Puckbesitz bleiben und situationsangepasste Lösungen finden	Backhand gezogen	Die Kinder spielen in Bewegung kontrollierte und gezielte Pässe auf der Backhandseite.				
				3	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Triangel	Die Kinder bieten sich aktiv als zweite Passoption an, sodass ein Dreieck entsteht.				
		28		1	Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen	Forehand gezogen	Die Kinder zielen und schiessen mit einem gezogenen Forehandschuss genau in eine Lücke.	max. Beschleunigung vorwärts	Die Kinder können ihren Körper maximal beschleunigen, die Richtung angemessen und situationsgerecht wechseln und maximal schnell 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 gegnerischem Druck gezielt das Tor.				
		29		1	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	bewusstes einsetzen der Innen- und Aussenkante vor- und rückwärts (auch sliding	Die Kinder beschleunigen beim Vorwärtsfahren durch Schlangenlinien mit beiden Schlittschuhen auf dem Eis.	Bewegungskontrolle / Koordination	Die Kinder entwickeln vielfältige motorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielgrundformen.	Rollenidentifikation	Die Kinder verstehen die verschiedenen Rollen im Team sowie die damit verbundenen Aufgaben und Verantwortungen.
				2	Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen	verlangsamen vw und rw	Die Kinder reduzieren ihre Geschwindigkeit, indem sie kontrolliert auf einer Kante rutschen und das Gleichgewicht halten.				
				3	Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen	Pressure	Die Kinder erkennen nach einem Puckverlust die Spielsituation sofort. Stehen sie dem Puckführer am nächsten, setzen sie ihn gezielt unter Druck und leiten so den Puckgewinn aktiv ein.				