








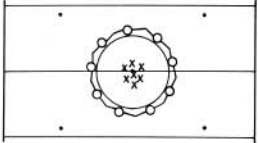
Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Eislaufen/Schlittschuhlaufen	
1. Mit der Schulklasse auf dem Eis (Alfred Dändliker)	6
2. Spiel- und Übungsformen Schlittschuhlaufen für Anfänger (Peter Lüthi)	24
Eiskunslaufen	
3. Übungsformen für die Einführung in den Eiskunstlauf (Christine Szakacs)	48
Eishockey	
4. Spielerische Übungsformen Schlittschuhlaufen für Fortgeschrittene (Peter Lüthi)	74
5. Spiel- und Trainingsformen mit Scheibe für Anfänger und Fortgeschrittene (Rolf Altorfer)	92
6. Wettkämpfe und kleine Spiele für Fortgeschrittene und gute Spieler (Reto Koller)	136
7. Trainingsformen für Torhüter verschiedener Stufen (Charly Oppliger)	160
8. Spiel- und Übungsformen für das Angriffs- und Verteidigungsspiel (Jürg Schafroth)	184
9. Wettkampfähnliche Komplexformen für gute Spieler (Fausto Croce)	208
Spielen auf dem Eis einmal anders	
10. Bekannte Spielideen und Spielgeräte – auf dem Eis neu entdeckt: Das 1007. Spiel und weitere Animations- spielformen (Jürg Schafroth)	232
Anhang	
„Eishockey ... aber wie“	245
Literaturhinweis	260

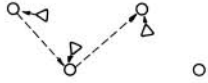
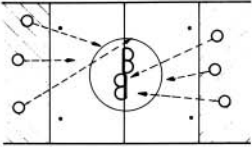
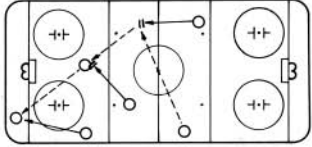


2.1 Gleichgewicht

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
1	Sicherheit	Vorwärtsfahren mit Hilfe eines Verkehrshutes. Mit beiden Händen stossen. Nebeneinander, ganze Feldlänge	
2	Sicherheit	Drei halten sich an einem Stock. Der mittlere lässt sich zuerst ziehen und fährt nachher selber. Jeweils nach einer Runde werden die Positionen gewechselt.	
3	Gewandtheit	Kunststück auf einem Bein: Auf einem Bein gleiten lassen. Auf einem Bein gleiten lassen und langsam in die Knie gehen und wieder aufstehen. Wer kann länger gleiten lassen, und wer kann 3 x in die Knie gehen? (Photo)	
4	Gewandtheit	Auf einem Bein um viele Hindernisse fahren, ohne sie zu berühren oder abzustehen. Wer schafft am meisten Hindernisse?	
5	Gewandtheit	"Hexenritt" (Photo)	


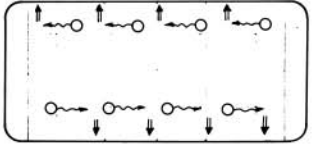
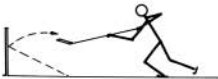
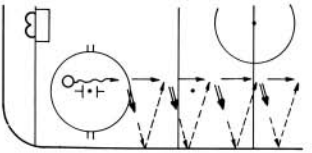
2.1 Gleichgewicht

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
6	Kraftschulung	Rücken an Rücken, mit den Armen gegenseitig eingehängt: Kniebeugen, beide gleichzeitig 10 x langsam	
7	Gewandtheit	"Kunststücke": - "Kanönli" - "Flugi" (Photo)	
8	Geschicklichkeit, Gewandtheit	Im langsamen Vorwärtsfahren über den Stock steigen	
9	Gewandtheit	Eine Gruppe stellt sich hintereinander auf. Der hinterste stösst. Der vorderste setzt sich auf die Schlittschuhe des zweitvordersten. Wer bleibt am längsten sitzen?	
10	Kraftschulung	"In den Kreis ziehen": Eine Gruppe steht verteilt auf einem Kreis und hält sich an den Händen. In der Mitte des Kreises stehen ein paar Verkehrshüte. Alle versuchen durch Ziehen und Stossen einen Spieler zum Berühren eines Verkehrshutes zu bringen	

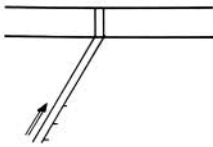
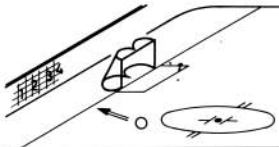


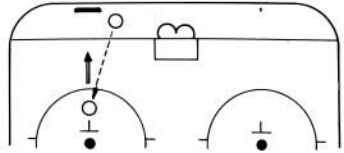
5.11 Passen: Übungen in Gruppen

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
21	Die gegnerische Mannschaft nicht an Puck kommen lassen	<p><u>Schnapp-Puck</u></p> <p>Welche Mannschaft kann mit 1 Puck mehr Pässe geben? Jede Mannschaft zählt ihre Pässe fortlaufend (laut!), der Puck darf nicht jenem zurückgespielt werden, der den letzten Pass gegeben hat</p>	
22	Kein Puck darf im eigenen Drittel liegen	<p><u>"Feld räumen"</u></p> <p>Die Pucks sind aufgeteilt. 1/2 im Drittel der Mannschaft A, 1/2 bei B. Jede Mannschaft versucht, so viele Pucks wie möglich in die Toröffnung zu passen, bis keine Pucks mehr in den beiden Verteidigungsdritteln mehr sind Welche Mannschaft hat mehr Punkte?</p>	
23	Den Puck bis in die gegnerische Zone passen und dort annehmen können	<p><u>Wand-Puck</u></p> <p>1 Puck; wie Uebung 21: Jede Mannschaft versucht, mit diesem Puck in die gegnerische Zone (Zone hinter Torlinie) zu kommen. Mit dem Puck darf nicht gelaufen werden: wer den Puck erhält, stoppt sofort und passt diesen weiter, evtl.: der Puckhaltende darf nicht angegriffen werden</p>	
24	Schnapp-Puck mit Pässen durch div. Hürden	<p><u>Schnapp-Puck mit Hürdenpässen</u></p> <p>Wie Uebung 2 und 4 - 6 Hürden: Jedoch zählen nur die Pässe, die durch Hürden gespielt werden!</p>	
25	So viele Pässe in 60 Sekunden wie möglich	<p><u>Pässe verhindern</u></p> <p>Eine Mannschaft ohne Stock, die andere mit Stock und 1 Puck: Diese versuchen sich in 60 Sekunden so viele Pässe wie möglich zu geben, die andere Mannschaft versucht, die Pässe mit den Schlittschuhen abzufangen (Photo)</p>	


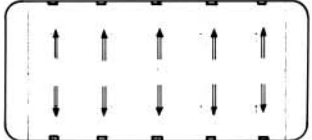
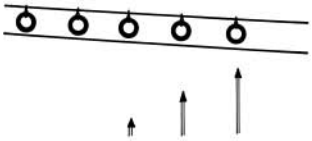
5.12 Schießen: Schüsse gegen die Bande

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
1	Tiefe Schüsse aus Stand	<p><u>Flache Schüsse</u></p> <p>Die Spieler verteilen sich der Bande entlang, jeder mit Puck Wer kann aus 4 - 6 m Distanz den unteren Bandenrand treffen?</p> <ul style="list-style-type: none"> - VH + RH - Diverse Schussarten 	
2	So scharf schiessen wie möglich	<p><u>Scharfe Schüsse</u></p> <p>Wie Übung 1, jedoch spielt die Schusshöhe keine Rolle Wessen Puck springt von der Bande am weitesten zurück? (Photo)</p>	
3	Auf Pfiff so schnell wie möglich schiessen	<p><u>Sofort schiessen</u></p> <p>Die Spieler fahren der Bande entlang: auf Pfiff des Trainers schiesst jeder so schnell wie möglich gegen die Bande (gezogene Schüsse)</p> <ul style="list-style-type: none"> - VH + RH 	
4	Zurückspringenden Puck mit dem Stock in der Luft abfangen	<p><u>Den Puck in der Luft abfangen</u></p> <p>Ein Spieler steht vor der Bande und schiesst halbhoch dagegen: kann er den zurückspringenden Puck in der Luft abfangen (mit dem Stock)?</p> <ul style="list-style-type: none"> - VH + RH 	
5	Schiessen fortlaufend	<p><u>Direktschüsse</u></p> <p>Schiessen flach gegen die Bande und den zurückspringenden Puck sofort wieder schiessen (Direktschuss) Wer kann am meisten in Serie?</p> <ul style="list-style-type: none"> - VH + RH 	

5.13 Schießen: Schüsse gegen Ziele an der Bande

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
1	Schiessen auf Linien	<p><u>Linien treffen</u></p> <p>Ein Spieler steht ca. 4 m vor der Bande und versucht, die gezeichnete Linie (blau oder rot) zu treffen. Trifft er sie, so schießt er das nächste Mal 1 m weiter hinten, verfehlt er, so 1 m weiter vorne</p> <p>- VH + RH</p>	
2	Jeden Buchstaben einer Reklameschrift treffen	<p><u>Reklame abschiessen</u></p> <p>Ein Spieler schießt aus 5 m auf den ersten Buchstaben einer Reklameschrift. Trifft er diesen, so kommt der zweite dran, etc.</p> <p>Wie viele Schüsse werden gebraucht?</p> <p>- VH + RH</p>	
3	Rückhandschüsse	<p><u>3 x treffen (A)</u></p> <p>Alle Spieler erhalten ein Ziel an der Bande zugeteilt: Auf dieses schießen sie Rückhand - wenn sie drei Treffer haben, so dürfen sie 1 Slap-Schuss versuchen (Photo)</p>	
4	Kurze gezogene Schüsse VH	<p><u>3 x treffen (B)</u></p> <p>Wie Übung 3, jedoch kurzgezogene Schüsse VH: pro 3 Treffer ein Slap-Schuss!</p>	
5	Direktschüsse	<p><u>Direktschüsse auf Ziele</u></p> <p>Zu zweit: Ein Spieler steht an der Bande, ca. 2 - 3 m neben dem Ziel des Partners und passt diesem zu. Dieser versucht, direkt auf sein Ziel zu schießen. Trifft er nicht, wird gewechselt</p>	

5.13 Schiessen: Schüsse gegen Ziele an der Bande

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
6	Genauere Schüsse	<u>Pneus treffen</u> Wer trifft von 10 Schüssen am meisten den Pneu oder die Pneuöffnung? - VH + RH	
7	Möglichst oft hintereinander treffen	<u>Grössere Serie Pnautreffer</u> Zu zweit: Ein Spieler schiesst auf einen Pneu so lange, bis er ihn verfehlt, dann Wechsel. Wer erzielt die grössere Serie Pnautreffer? - VH + RH (Photo)	
8	So scharf wie möglich schiessen	<u>Stärkstmöglicher Abpraller</u> Zu zweit: Wessen Schuss prallt aus der Pneuöffnung am weitesten zurück? - VH + RH	
9	Spiel 1:1 mit Schüssen auf Pneus an der Bande	<u>Spiel 1:1 mit Toren</u> Spiel zu zweit mit je 1 Pneu als Tor! - VH + RH	
10	Möglichst jeden Pneu treffen	<u>"Pneuwandern"</u> Diverse Pneus sind an der Bande aufgehängt: wer den ersten getroffen hat, darf zum zweiten, etc. Wer kommt am weitesten? (vorgeschriebene Schussart, grösser werdende Distanz)	

5.14 Schießen: Schüsse auf das Tor (leer)

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
1	Schiessen aus verschiedenen Positionen	<p><u>Positionsschiessen (A)</u></p> <p>Mit Markierungshütchen sind verschiedene Zonen markiert. Je nach Zone erhält man pro Treffer eine gewisse Punktzahl Wer erzielt mit 10 Schüssen am meisten Treffer? - Zone frei wählen - Zone vorgeschrieben (z.B. 2 Sch./Zone 1)</p>	
2	Schiessen aus verschiedenen Positionen	<p><u>Positionsschiessen (B)</u></p> <p>Wie Übung 1, jedoch mit Punkteabzug, wenn das Tor verfehlt wird</p>	
3	Rückhand schießen von verschiedenen Zonen	<p><u>Positionsschiessen Rückhand</u></p> <p>Zonen sind markiert wie bei 1, doch muss mit dem Puck zuerst durch die 2 Markierungen gefahren werden und dann auf die RH Zonen (R: linke Hälfte, L: rechte Hälfte), wer das Tor erzielt, darf eine Zone weiter Wer bewältigt alle Zonen?</p>	
4	Wer erzielt ein Tor aus dem Verteidigungsdrittel?	<p><u>Torschuss aus dem eigenen Drittel</u></p> <p>Alle Spieler fahren mit Puck im Verteidigungsdrittel umher: Auf Pfiff des Trainers versucht jeder, so schnell wie möglich auf das andere Tor einen Treffer zu erzielen - VH + RH</p>	
5	Scharfe Schüsse	<p><u>"Shoot-out"</u></p> <p>Wer kann aus der grössten Distanz ein Tor so erzielen, dass der Puck vor dem Tor das Eis nicht mehr berührt? - VH + RH (vorgeschriebene Distanzen - mit Ausscheiden)</p>	

5.14 Schiessen: Schüsse auf das Tor (leer)

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
6	Tor vom Bullypunkt erzielen	<p><u>Tore vom Bullypunkt</u></p> <p>Ein Spieler schießt so lange von einem Bullypunkt aufs Tor, bis er ein Tor nicht erzielt, dann Wechsel Wer hat die grösste Serie Treffer?</p>	
7	Tore erzielen, ohne die Hindernisse zu berühren	<p><u>Flache Schüsse</u></p> <p>Vor dem Tor sind diverse Markierungshütchen aufgestellt: die Spieler müssen, ohne eine Markierung zu berühren mit einem flachen Schuss ein Tor erzielen</p>	
8	Direktabnahmen aus kurzer Distanz	<p><u>Direktabnahmen</u></p> <p>Partner A passt zu B vor dem Tor durch, B schießt direkt, sobald B den zweiten Fehlschlag hat, wird gewechselt</p>	
9	Aus der Drehung schiessen	<p><u>Schuss aus der Drehung</u></p> <p>Ein Spieler (R-Schütze: rechts, L: Links) steht frontal zur Seitenbande und schießt flach einen Puck dagegen, den Rückpraller versucht er direkt ins Tor zu schießen Aus welchem Winkel gelingt dies noch?</p>	
10	Sehr genaue Schüsse	<p><u>Tor aus möglichst spitzem Winkel</u></p> <p>Zu dritt: Wer kann aus möglichst spitzem Winkel ein Tor erzielen? Eine Markierung an der Bande zeigt den jeweiligen Rekord an, nach dem Schuss die Seite wechseln</p>	