

Trainingsleitfaden Heft 03



Spielintelligenz und Handlungsschnelligkeit





Inhalt Spielintelligenz und Handlungsschnelligkeit

- Basiskompetenz des Spielsports
- 2. Leistungsfaktoren Spielfähigkeit
- 3. Praktische Konsequenz
- 4. Off-Ice Spiele
- 5. On-Ice Spiele



1. Basiskompetenz des Sportspiels



Angelehnt an die Heidelberger Ballschule, liegt der Schwerpunkt der Ausbildung im Grundlagenbereich des Spielsports immer in der Generierung der spielerischen Basiskompetenzen. Diesen wird eine hohe polysportive Übertragbarkeit in die jeweilige Zielsportart zugesprochen. Gegliedert in taktische, koordinative und technische Fähigkeiten bilden diese das Fundament des Spielsports!



Anbieten & Orientieren
Ballbesitz individuell sichern
Ballbesitz kooperativ sichern
Überzahl individuell kreieren
Überzahl kooperativ kreieren
Lücken erkennen
Abschlussmöglichkeiten
nutzen



Ballgefühl
Zeitdruck
Präzisionsdruck
Komplexitätsdruck
Organisationsdruck
Variabilitätsdruck
Belastungsdruck



Flugbahn des Balles erkennen

Positionen & Bewegungen der Mitspieler erkennen

Positionen & Bewegungen der Gegenspieler erkennen

Laufweg zum Ball bestimmen

Spielpunkt des Balles bestimmen

Ballbesitz kontrollieren

Ballabgabe kontrollieren

Durch Defizite im Bereich der Bewegungserfahrung und einem Mangeln durch freises spielen "auf der Straße", haben viele Kinder Problem, der extrem hohen Komplexität der Spielhandlung und der somit hohen Anforderungen an den Athleten gerecht zu werden. Die Übertragbarkeit der taktischen, technischen und konditionellen Fertigkeiten/Fähigkeiten in spezifischen Spielsituationen gestaltet sich daher für viele Kinder als große Hürde.

Dabei zeigt sich häufig:

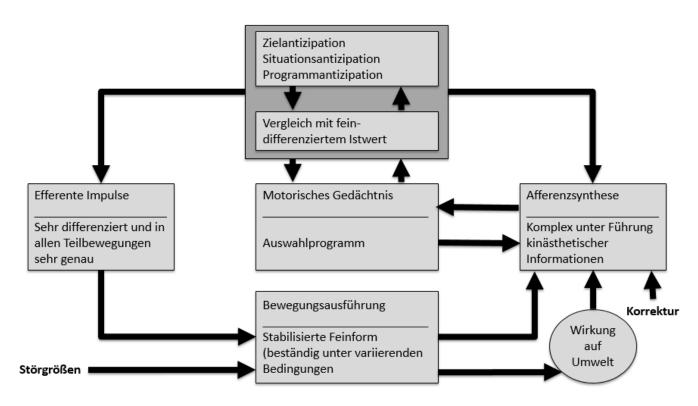
- Fehlende Übertragbarkeit, da Grundprinzipien des Spielens nicht mitgebracht werden
- Fehlende polysportive Ausbildung und entsprechende Folgeerscheinungen
- Fehlender Ehrgeiz, Kampfgeist und Siegeswille

Daher müssen wir als Eishockeytrainer extrem viel Nachholarbeit in der Grundausbildung bewerkstelligen, um spielfähige Athleten zu entwickeln.

2. Leistungsfaktoren Spielfähigkeit



Die jeweilige Spielsituation, in der sich ein Athlet befindet fordert eine Analyse, um eine adäquate Lösung zu generieren. Dabei werden die entscheidenden Faktoren der Situation verarbeitet und mit den Erfahrungen abgeglichen. Mittels Spielintelligenz und Kreativität entwerfen die Athleten Handlungspläne. Je strukturierter und schneller diese Prozesse ablaufen, desto handlungsschneller ist der Athlet.





2. Leistungsfaktoren Spielfähigkeit



Wahrnehmung

- Joshua Kimmich, der das Stellungsspiel des Gegners analysiert und deshalb in den freien Raum spielen kann
- Roger Federer, der Position und Bewegung liest um gegen die Laufrichtung zu spielen
- Pat Mahomes, der ein Missmatch im Deckungsschema des Gegners erkennt und seinen Receiver tief anwirft

Wahrnehmung

Weniger, dafür mehr Fixationspunkte

Erfahrung

Höhere Wiedererkennung von Spielsituationen

Antizipation

Antizipation

... gedankliche Vorwegnahme eines Bewegungsergebnisses, mit dem Ziel die eigene motorische Handlung zeitlich adäquat daran ausrichten zu können.

- Vorhaben des Gegners anhand seiner Bewegungen erkennen
- Spezifisches Wahrnehmungsverhalten bei qualifizierten Sportlern
- Verschleierung der eigenen Bewegung
- Wenn-Dann-Regeln → schlechte Entwicklungsmöglichkeiten

→ Erfahrung

→ Wahrnehmung

»Sehr gute Spieler scannen das Feld sechs bis acht Mal in den zehn Sekunden, bevor sie den Ball erhalten. Normale Spieler tun es drei bis vier Mal.«

(Arsene Wenger, Headcoach FC Arsenal)

2. Leistungsfaktoren



Aufmerksamkeit

Selektive Aufmerksamkeit

Auswahl aus verschiedenen Stimuli zu spez. Zeitpunkten

<u>Aufmerksamkeitsorientierung</u>

Fokussierung auf einen verhaltensrelevanten Stimulus (Blickbewegung)

Aufmerksamkeit

Konzentration

Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit auf spez. Stimuli über spez. Zeitraum

Geteilte Aufmerksamkeit

Simultane Aufteilung auf verschiedene Stimuli

Kreativität und Spielintelligenz

Oft führen einstudierte Handlungsfolgen (z.B. Spielzüge) zum Erfolg, kreative Lösungen spielen aber in folgenden Fällen eine nicht zu vernachlässigende Rolle:

- In der Spielzugauswahl
- Auswahl geeigneter Ausstiegsoptionen
- Jenseits einstudierter Spielzüge



Taktische Spielintelligenz

Produktion von einer Bestlösung in spezifischen Spielsituationen

Taktische Kreativität

Generierung zahlreicher Lösungen, in Spielsituationen die als überraschend, originell, etc. zählen



»Das Beste was du tun kannst ist Anleiten, aber lass deine Spieler mit ihrem Instinkt spielen.«

(Glen Gulutzan, Assistant Coach Edmonton Oilers)

2. Leistungsfaktoren



Handlungsschnelligkeit

... die Fähigkeit schnellstmöglich und effektiv im Spiel zu handeln, unter Einbeziehung kognitiver, technisch-taktischer und konditioneller Möglichkeiten.

Wahrnehmungsschnelligkeit

Wahrnehmung von Spielsituationen und ihrer Veränderungen in möglichst kurzer Zeit.

Antizipationsschnelligkeit

Geistige Vorwegnahme der Spielentwicklung und insbesondere des Verhaltens des direkten Gegenspielers in möglichst kurzer Zeit.

Entscheidungsschnelligkeit

Entscheidung zu einer potentiell möglichen Handlung in kurzer Zeit.

Reaktionsschnelligkeit

Schnellstmögliche Reaktion auf Veränderungen der Spielsituation.

Bewegungsschnelligkeit

Ausführung von zyklischen und azyklischen Bewegungen in einem hohen Tempo.

Aktionsschnelligkeit

Schnelle Ausführung spielspezifischer Handlungen unter Gegnerund Zeitdruck.

3. Trainingspraktische Konsequenz



Kreativität und Spielintelligenz kann nicht erlernt werden. Deshalb gilt es, Athleten den benötigten Raum zu geben, um Kreativität und Spielintelligenz zu ermöglichen! Eine große Bandbreite aus motorischen und spielerischen Fähigkeiten dient als Grundlage für spätere kreative Verbindung im jeweiligen Kontext der Sportart und Spielsituation.

»Ich halte nichts von Automatismen, weil diese davon ausgehen, dass eine Situation immer gleich ist, ansonsten funktioniert der Ablauf nicht mehr. Das passt jedoch nicht zur Realität mit 22 Spielern auf dem Platz. Wenn der Gegner nur einen halben Meter weiter links steht, dann weiß der Spieler auf einmal nicht mehr, war er machen muss.«

(Julian Nagelsmann, Headcoach RB Leipzig)

Kreativität kann nur entstehen, wenn die Umgebung Kreativität fordert.

Welches Umfeld musst du als Coach schaffen?

- Spielerisch gestaltet und auf intrinsischer Motivation basierend
- Wenig Struktur anstelle von starker Kontrolle
- Spezialisierung aus Diversifikation entwickeln
- → Freiraum statt Zwänge!





Vorbereitung auf die Herausforderung des Wettkampfs, sich permanent an die nächste unvorhersehbare Aktion anpassen zu müssen.

setzung

- Nichtlineare Pädagogik → Entstehung neuartiger und funktionaler Lösungen aus adaptiven Bewegungsmustern
- Repräsentative Lernumgebung (Spiele und Übungen), die den plötzlichen Wandel von Spielsituationen wiederspiegelt
- Stressoren als Auslöser für Koordination und Kreativität (z.B. Kleinfeldspielen)
- Taktische Entwicklung auf Basis von Versuch, Wirksamkeit, Vielseitigkeit und Originalität
- Entwicklung der Spielintelligenz durch die Kombination aus taktischem Kreativverhalten und technisch/taktischen Musterelementen

3. Trainingspraktische Konsequenz

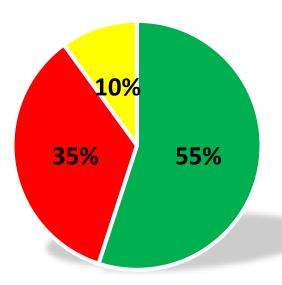


- 1. Hockey sense overrides positioning: Grundlegend hilft ein strukturiertes System dem Spieler, Entscheidungen zu treffen. Modernere Ansätze unterstützen den Spieler, im Spiel auf seinen Instinkt/Hockey sense zu vertrauen. Hockey sense trainieren bedeutet den Athleten Freiräume zu gewähren, um im Entscheidungsprozess ihr Selbstvertrauen zu stärken.
- 2. Be prepared for failure: Es ist von höchster Notwendigkeit, sich der Möglichkeit von Fehlern bewusst zu sein. In passiveren Spielkonzeptionen wird der Gegner mehr Raum und Zeit zur Verfügung haben, hingegen besteht bei einer aggressiven Ausrichtung deiner Mannschaft die Gefahr bei der Niederlage in einem 1:1 Duell durchzufallen. Dabei ist es nicht entscheidend, dass ein Fehler geschehen ist. Es zählt nur, was du und dein Athlet daraus lernen und wie deine Athleten in diesen Situationen reagieren.
- 3. Be prepared for success: In der Natur des Trainers liegt es, sich mit der Lösung von Fehlern zu beschäftigen, doch es gilt auch, Erfolge zu nutzen. So sollen die Athleten aus kleinen Fehlern des Gegners Kapital schlagen, um bspw. nach einem erfolgreichen Zoneentry eine Torchance zu kreieren.

(Philosophie von Glen Gulutzan)

Prozentualer Anteil an aktivem und nicht-aktivem Entscheidungshandeln in

Trainingsformen pro Einheit



- Aktives Entscheidungshandeln
- Nicht-aktives Entscheidungshandeln
- Andere

Aktives Entscheidungshandeln

- Technische und taktische Übungsformen in Kleingruppen mit Gegenspielern
- Trainingsformen auf ein Tor (z. B. 2 vs. 1)
- Kleinfeldspiele
- Ballbesitzspielformen ohne Tore

Nicht-aktives Entscheidungshandeln

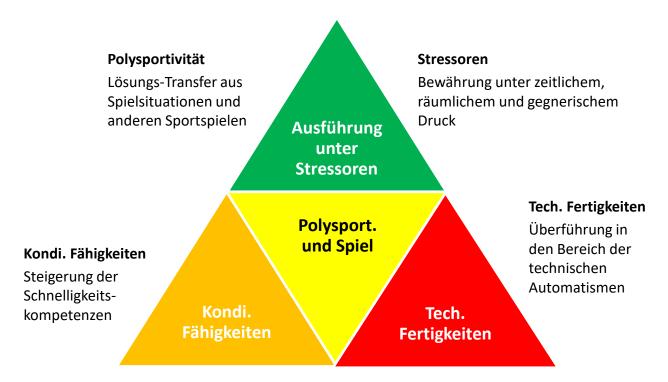
- Athletiktraining (z. B. Aufwärmen, Konditionsprogramme)
- Techniktraining in isolierten Übungsformen
- Trainingsformen ohne aktives Entscheidungshandeln

Andere

- Übergangszeiten zwischen einzelnen Trainingsformen (z. B. Erklärungen, Auf- und Umbau)
- Trinkpausen

3. Trainingspraktische Konsequenz







- Schulung unter spielnahen, bzw. spieltypischen Rahmenbedingungen
- Schnelle Erkenntnis, Verarbeitung und Entscheidung von Spielsituationen
- Übertrag aus anderen Sportarten → Polysportivität
- Rolle von Stress (positiv und negativ), sowie Angst
- Druck (räumlich, zeitlich, Gegner) → Kleinfeld
- Präventiver Faktor ist nicht zu unterschätzen
- Entscheidender Einfluss auf Spielleistung

4. OFF-ICE Spielesammlung





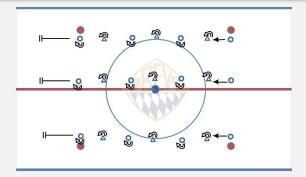
4. Off-Ice Spiele - Staffelrennen



STAFFELRENNEN – BOCK UND BRÜCKE

Ab U7

Schnelligkeit, FMS



Intensivierung

- Streckenlänge
- Die Spieler müssen weitere Hindernisse bilden

Beschreibung

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt und stellen sich im Wechsel Bock und Liegestützposition auf. Auf Startsignal, beginnt die hinterste Person über die Teammitglieder zu springen und drunter durch zu schlüpfen. Hat sie alle Spieler übersprungen, hockt sie sich entsprechend ebenfalls vorne hin. Die anderen Spieler bleiben so lange in Bock oder Brücke bis sie selbst an der Reihe sind. Gewonnen hat die Mannschaft, bei der die letzte Person am schnellsten wieder ganz hinten ist.

AB DURCH DEN REIFEN

Ab U7

Schnelligkeit, FMS



Intensivierung

- Dauer 3, 5 oder 10 Minuten
- Bewegungsvorgabe auf einem Bein hüpfen, rückwärts laufen, dabei einen Ball dribbeln, ...

Beschreibung

Es werden Teams gebildet, die sich gruppenweise an die Startlinie stellen. Auf Startsignal, läuft je eine Person pro Team los, steigt durch den Reifen und läuft wieder zurück zur Gruppe. Dann startet die nächste Person. Es gewinnt das Team, bei dem zuerst alle Spieler einmal durch den Reifen gestiegen sind und wieder zurück hinter der Ziellinie sind.

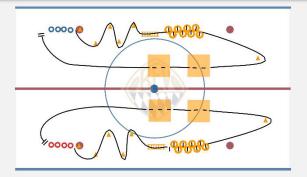
4. Off-Ice Spiele - Staffelrennen



PARCOURS-STAFFEL

Ab U7

Schnelligkeit, FMS



Intensivierung

- Die Spieler transportieren dabei einen Ball, balancieren oder dribbeln, prellen, etc.
- Die Spieler müssen den Parcours in verschiedenen Bewegungsformen absolvieren

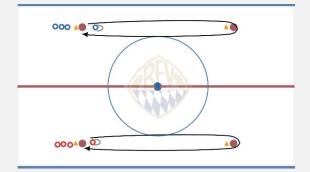
Beschreibung

Es wird ein Hindernisparcours aufgebaut. Zwei Gruppen werden gebildet. Die Spielleitung gibt ein Startsignal und je eine Person pro Gruppe läuft los, absolviert den Parcours und klatscht anschließend die nächste Person aus ihrem Team ab. Dann absolviert auch sie den Parcours und klatscht anschließend die nächste Person ab. Das Team, welches zuerst eine komplette Rotation schafft, gewinnt das Spiel.

AUTORENNEN

Ab U7

Schnelligkeit. Kooperation



Intensivierung

- · Immer zwei Personen im Reifen
- Es muss ein Parcours durchlaufen werden

Beschreibung

Die Spieler werden in Gruppen unterteilt und stellen sich hintereinander an der Grundlinie auf. Die erste Person legt sich den Reifen um die Hüfte und läuft zum Hütchen. Dort wendet sie und kehrt zur Gruppe zurück. Sie legt den Reifen anschließend vor der nächsten Person in der Reihe ab, welche nun in den Reifen steigt und losrennt. Das Team, bei dem zuerst alle Spieler zurück hinter der Grundlinie sind, gewinnt das Spiel.

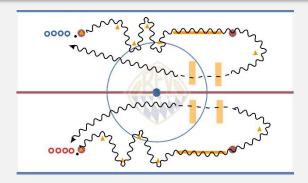
4. Off-Ice Spiele – Staffelrennen



BALL-BALANCE-STAFFEL (EIERLAUFEN)

Ab U9

Schnelligkeit, Geschicklichkeit, FMS



Intensivierung

- Der Ball muss auf dem Schläger getippelt werden
- Badmintonschläger und einen Federball, oder ein Ball wird jongliert ein Ball wird geprellt

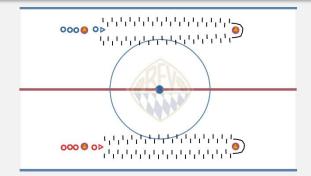
Beschreibung

Es wird ein Hindernisparcours aufgebaut. Anschließend werden Teams gebildet. Jedes Team erhält einen Tischtennisschläger und einen Ball. Sobald die Spielleitung ein Startsignal gibt, beginnt der Staffellauf. Je eine Person pro Team läuft los und balanciert dabei den Ball auf dem Tischtennisschläger. Wenn sie den Parcours absolviert haben, übergeben sie den Schläger samt Ball an die nächste Person aus ihrem Team. Das Team, bei dem zuerst alle Spieler wieder hinter der Ziellinie sind, gewinnt das Spiel.

SCHUBKARREN-RENNEN

Ab U9

FMS. Kraft



Intensivierung

- Varianten an Partnerfortbewegungsübungen (Huckepack, etc.)
- · Varianten mit Balltransport

Beschreibung

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt. Je ein Paar pro Gruppe stellt sich an der Startlinie auf. Sie haben die Aufgabe, möglichst schnell die andere Grundlinie zu erreichen. Sie dürfen dabei allerdings nur die »Schubkarre« zur Fortbewegung verwenden. Dort angekommen, wechseln sie ihre Rollen und bewegen sich zurück. Anschließend ist das nächste Paar aus dem jeweiligen Team an der Reihe. Es gewinnt die Mannschaft, bei der zuerst alle Spieler eine Strecke als »Schubkarre« absolviert haben.

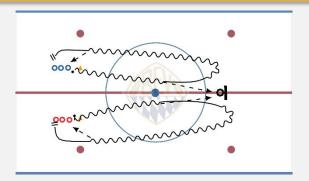
4. Off-Ice Spiele – Staffelrennen



BASKETBALL-STAFFEL

Ab U9

Schnelligkeit, FMS, Abschluss unter Druck



Intensivierung

- Es darf nur von der 3-Meter-Linie geworfen werden
- So lange werfen, bis ein Korb erzielt wurde
- Es dürfen nur Korbleger gemacht werden
- Andere Torabschlussvarianten (Fußball etc.)

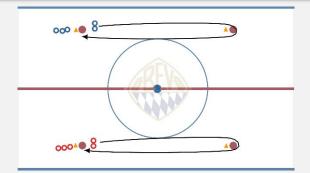
Beschreibung

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt und stellen sich an der Startlinie auf. Auf Startsignal dribbelt je eine Person pro Team los und wirft den Ball in den Basketballkorb, holt den Ball wieder, übergibt diesen an die nächste Person, die dann losläuft. Das Team, das zuerst 10 Körbe erzielt, hat gewinnt das Spiel.

DREIBEIN-STAFFEL

Ab U9

Kooperation, Geschicklichkeit



Intensivierung

- Es werden immer drei Spielerzusammengebunden
- Es wird ein kleiner Parcours aufgebaut

Beschreibung

Es werden Mannschaften gebildet. In den Teams werden immer zwei Spieler mithilfe der Seile bzw. Bänder an ihren Beinen zusammengebunden. So hat jedes Pärchen sozusagen drei "Beine". Wenn das Startsignal ertönt, läuft je ein Paar pro Mannschaft los. Die Paare laufen um das aufgestellte Hütchen und wieder zurück zur Startlinie. Dort angekommen, übergeben sie ihren Staffelstab an das nächste Paar. Gewonnen hat das Team, bei dem zuerst alle Paare wieder hinter der Ziellinie sind.

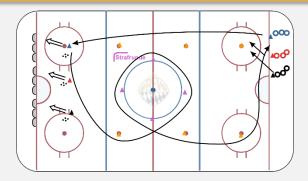
4. Off-Ice Spiele – Staffelrennen



LAUFBIATHLON

Ab U11

Schnelligkeit, Abschluss unter Druck, FMS



Intensivierung

- Die Wurfziele werden verändert, beispielsweise können Kegel oder Reifen genutzt werden
- Veränderung in Hindernisparcours

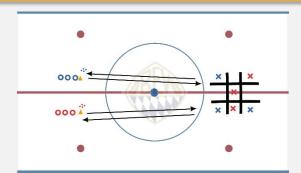
Beschreibung

Zunächst wird ein Parcours aufgebaut. Dieser besteht aus 3 bis 4 Wurfstationen, einer festgelegten Runde und einer kleineren Strafrunde. Im Abstand von ca. 3 bis 5 Metern wird ein umgedrehter Kasten gestellt und drei Bälle hineingelegt. Anschließend werden Teams gebildet. Auf Startsignal läuft je eine Person pro Gruppe los. Sie absolviert eine Runde bis zur Wurfstation. Dort wirft sie dreimal auf die Hütchen. Für jeden Treffer wird eine Strafrunde abgezogen. Wenn sie geworfen hat und ggf. die Strafrunden gelaufen ist, läuft sie ins Ziel, klatscht das nächste Teammitglied ab, welches anschließend die Runde beginnt.

TIC TAC TOE-RENNEN

Ab U11

Schnelligkeit, Antizipation, Handlungsschnelligkeit



Intensivierung

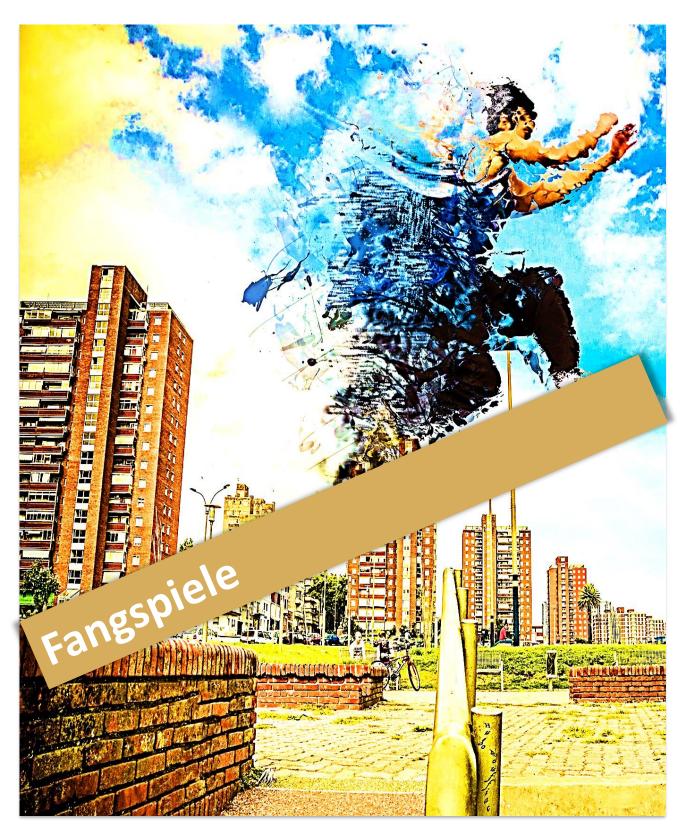
- Es wird ein 5×5-Raster aufgebaut und die Teams müssen eine 4er-Reihe machen
- Der Lauf kann durch verschiedene Bewegungsformen oder Parcours variiert werden

Beschreibung

Aufbau eines 3x3-Rasters. Daraufhin werden die Spieler in zwei Gruppen eingeteilt, jedes Team erhält vier Hütchen bzw. Leibchen derselben Farbe. Diese dienen als Spielsteine. Die beiden Teams spielen gegeneinander. Auf Startsignal läuft je eine Person pro Team mit einem Spielstein (Hütchen oder Leibchen) los und legt diesen im Raster ab. Anschließend läuft sie wieder zurück zu ihrem Team, klatscht ab und die nächste Person rennt los. Dieser Vorgang wiederholt sich solange, bis ein Team es geschafft 3 Steine in einer Reihe zu bilden. Nach dem Setzen der 4 Grundsteine muss der Läufer die Steine versetzen.

4. OFF-ICE Spielesammlung



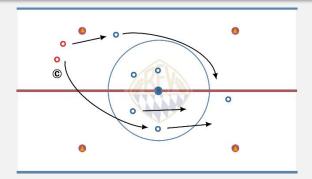




FANGSTI

Ab U7

Reaktions-, Sprintschnelligkeit, Antizipation



Intensivierung

- Anzahl an Fängern
- Bewegungsformen oder Spielfeldgestaltung
- · Einsatz von Bällen

Beschreibung

Fangen kann in verschiedenen Varianten gespielt werden und basiert immer auf dem Prinzip von Jäger und Fänger.

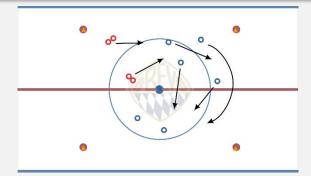
Dabei können die Gefangenen entweder ausscheiden, zu zusätzlichen Fängern werden oder die Jäger in ihrer Rolle ablösen.

Weitere Regeln wie Befreiung oder Safezonen müssen im Vorfeld definiert werden.

KETTENFANGEN

Ab U7

Reaktionsschnelligkeit, Antizipation, Kooperation



Intensivierung

- Am Anfang werden mehrere Fänger bestimmt
- Die gefangenen Spieler teilen sich nicht, sondern bleiben zusammen, Bildung einer langen Kette

Beschreibung

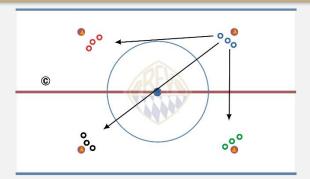
Eine Fängerin bzw. ein Fänger wird bestimmt und versucht die anderen Spieler zu fangen. Sobald die Person eine andere Person gefangen hat, fangen die beiden als Paar weiter. Weitere gefangene Spieler werden auch zu Fängern. Sobald eine Fängergruppe aus vier Spielern besteht, wird diese wieder in zwei Gruppen à zwei Personen geteilt. Die Person, die die beste Ausdauer beweist und zuletzt nicht gefangen wurde, gewinnt.



FARBEN-FANGEN

Ab U7

Reaktions-, Sprintschnelligkeit, Antizipation



Intensivierung

- Zwei Farben werden zum Fänger
- Neben der Farbe wird auch eine Bewegungsform vorgegeben
- Einsatz von Bällen

Beschreibung

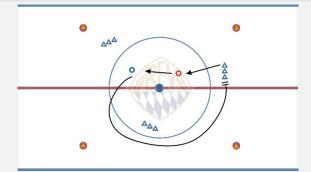
Es werden drei oder mehr Gruppen gebildet, unterschieden an der Farbe der ausgeteilten Leibchen. Auf ein Farbsignal des Spielleiters wird die entsprechende Farbe zum Jäger, die anderen Gruppen zu Gejagten. Gefangene Spieler begeben sich aus dem Spielfeld. Hat eine Gruppe alle Gejagte gefangen, beginnt die nächste Runde.

Auch während des Durchgangs kann der Spielleiter eine neue Farbe signalisieren, auch hier dürfen alle wieder ins Spielfeld und die Jägerrolle wechselt.

REACT

Ab U9

Reaktions- Sprintschnelligkeit Antizipation



Intensivierung

- Weiteres Pärchen
- In einem Parcours verstecken sich die Gejagten einzeln hinter Hindernissen

Beschreibung

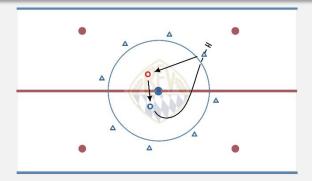
Vor Spielbeginn teilt sich die Mannschaft in Dreier- oder Vierergruppen auf. Ein Pärchen (Jäger und Gejagte) muss jedoch übrig bleiben. Die verschiedenen Gruppen verteilen sich in der Halle und legen sich, mit Ausnahme des Pärchens, Schulter an Schulter bäuchlings auf den Boden. Mit Beginn der Jagd startet das Spiel. Wird die gejagte Person von dem Jäger getickt, so werden die Rollen getauscht. Jedoch kann sich die gejagte Person auch ablösen lassen, indem sie sich dicht an eine der Dreier- oder Vierergruppen legt. Die Person, die am anderen Rand der Gruppe liegt, wird nun zum Fänger. Die Jagd beginnt von neuem.



MAUS, KOMM RAUS!

Ab U7

Reaktions-, Sprintschnelligkeit, Antizipation



Intensivierung

- Gefangen wird um den Kreis, sobald sich die Maus vor eine Person im Kreis stellt, wird diese zur Katze
- · Variation der Bewegungsform

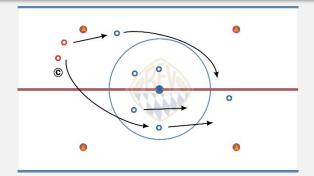
Beschreibung

Spieler stellen sich in einen Kreis. Nun werden eine »Maus« und eine »Katze« ausgewählt. Alle anderen Spieler grätschen die Beine und bilden so ein Schlupfloch für die Maus. Die Katze hat das Ziel, die Maus im Kreis zu fangen. Die Maus kann sich in Sicherheit bringen, indem sie durch die gegrätschten Beine hindurch schlüpft. Wenn die Maus das schafft, wird die Person, die die Maus durch ihre Beine schlüpfen ließ, zur Katze. Die bisherige Katze wird dann zur Maus und das Spiel geht weiter. Enthält ein Kreis mehr als zwölf Spieler, sollten zwei Kreise gebildet werden.

NACHMACHER X

Ab U7

Reaktions-, FMS, Antizination



Intensivierung

- Die Leitung gibt die Fortbewegungsart vor
- Die Leitung gibt Tiere vor, die die Spieler imitieren sollen

Beschreibung

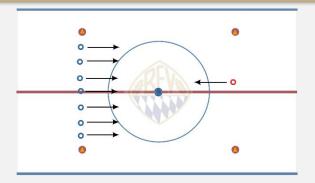
Am Anfang des Spiels werden Fänger bestimmt. Diese geben die Bewegungsart vor (hüpfen, gehen, laufen, kriechen). Alle anderen Spieler müssen sich auf dieselbe Art und Weise fortbewegen. Die Personen, die getickt wurden, werden auch zu Fängern.



FISCHER, FISCHER, WIE TIEF IST DAS WASSER?

Ab U7

Reaktions-, FMS, Antizipation



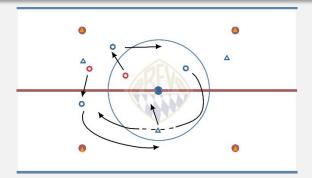
Beschreibung

Ein Kind wird als Fänger*in (»Fischer«) bestimmt und stellt sich auf der Grundlinie der Halle auf. Alle anderen Spieler stehen dem »Fischer« auf der anderen Hallenseite gegenüber. Anschließend fragen sie: »Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?«. Der »Fischer« antwortet mit einer Tiefe (z. B. »10 Meter«). Daraufhin fragen die Spieler: »Wie kommen wir hinüber?« Der »Fischer« antwortet mit einer Bewegungsart (z. B. »hüpfend auf einem Bein«). Anschließend versuchen alle Spieler mit der genannten Bewegungsart auf die andere Seite zu gelangen. Der »Fischer« versucht die Spieler zu fangen. Die Spieler dürfen nur nach vorne und sich nicht wieder zurückbewegen. Wenn der »Fischer« eine Person gefangen hat, wird diese in der nächsten Runde auch zum »Fischer« Sobald alle Spieler die jeweils entgegengesetzte Hallenseite erreicht haben, beginnt ein neuer Durchlauf. Wenn alle bis (auf eine Person) gefangen wurden, ist das Spiel beendet.

VERSTEINERN

Ab U7

Reaktions-, Sprintschnelligkeit, Kooperation



Intensivierung

- Anzahl der Fänger
- Schwierigere Varianten der Erlösung
- Umgestaltung des Spielfelds, Parcours oder Größe

Beschreibung

Ziel ist es durch den oder die Fänger*innen alle Gejagten zu versteinern. Getickte Spieler dürfen sich nicht mehr bewegen, können allerdings wieder befreit werden. In der klassischen Variante funktioniert das bspw. durch das Kriechen zwischen den Beinen hindurch. Hier können aber auch andere Varianten gewählt werden.



FÄNGER SIND DIE, DIE...

Ab U9

Reaktions-, Sprintschnelligkeit, Antizipation



Intensivierung

- Bewegungsart
- Spielfeld

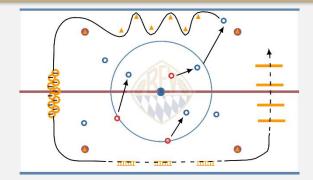
Beschreibung

Alle Spieler bewegen sich in der Sporthalle. Anschließend ruft die Spielleitung: »Fänger sind die, die ... (z. B. schwarze Socken tragen)«. Alle Spieler, bei denen die Aussage zutrifft, sind Fänger und versuchen die anderen Spieler zu fangen. Wer gefangen wurde, muss eine kleine Aufgabe erledigen, beispielsweise zehn Kniebeugen.

AB AUF DIE UMLAUFBAHN

Ab U9

Reaktions-, FMS, Antizination, Ausdauer



Intensivierung

- Parcours erschweren
- Bewegungsart
- · Einsatz von Bällen

Beschreibung

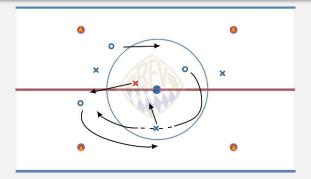
Mit den Turngeräten wird eine Hindernisbahn um das Spielfeld herum gebaut. Eine Fängergruppe wird bestimmt. Wie viele Fänger es gibt, hängt von der Anzahl der Sportler ab (bei 20 Personen eignen sich beispielsweise vier Fänger). Die getickten Spieler müssen eine Runde auf der Umlaufbahn laufen. Das Ziel der Fänger ist es, dass sich alle anderen Spieler auf der Umlaufbahn befinden.



MISTER X

Ab U9

Reaktions-, Sprintschnelligkeit, Antizipation



Intensivierung

- Die Spielleitung bestimmt mehrere als Mr. X
- · Verschiedene Bewegungsformen

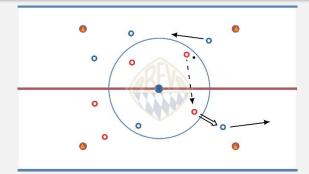
Beschreibung

Die Mannschaft stellt sich in einer Reihe auf und schaut zur Wand. Alle müssen die Augen geschlossen haben, denn nun schleicht die Spielleitung leise an der Reihe entlang und markiert mit dem Finger ein X auf den Rücken eines Kindes. Diese Person ist Mister X, der Fänger. Nachdem ein Kind ausgewählt wurde, ruft die Lehrperson laut »Mister X«. Bei diesem Signal laufen alle los. Spieler, die von Mister X gefangen wurden, müssen sich wie ein X aufstellen (breitbeinig und die Arme schräg nach oben). Die getickten Spieler können befreit werden, indem ein anderes Kind unter ihren Beinen durchkriecht. Nach etwa 2 Minuten pfeift die Spielleitung und die nächste Runde beginnt. Bei dieser Runde darf der Mister X aus der Vorrunde eine Person markieren.

JÄGERBALL

Ab U11

Reaktionsschnelligkeit, Antizination, Kooperation



Intensivierung

- Mehrere Bälle
- Ball muss einmal gepasst werden, damit er scharf ist
- Spieler mit Ball darf nicht laufen

Beschreibung

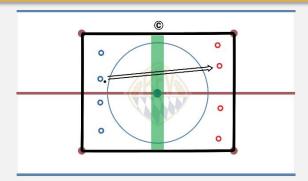
Die Spieler werden in zwei oder mehr Gruppen eingeteilt und können sich frei am Spielfeld bewegen. Wer abgeschossen ist, verlässt das Spielfeld. Abschüsse zählen, wenn der Ball vom Gegner abprallt und auf den Boden fällt. Abwürfe können gefangen und somit gekontert werden. Außerdem ist es möglich den Ball zu passen, um sich einen Vorteil zu verschaffen. Freie Bälle dürfen von jedem aufgehoben werden. Gewonnen hat die Gruppe, die es schafft, alle anderen Gruppen zu eliminieren.



DODGEBALL

Ab U11

Reaktionsschnelligkeit, Geschicklichkeit, Antizipation



Intensivierung

- Mehrere Bälle
- · Abwerfen mit einem Aufsetzer
- Spielfeldgröße

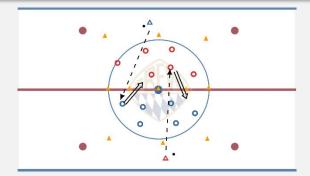
Beschreibung

Die Spieler teilen sich in zwei Gruppen in zwei Felder auf (getrennt durch Freizone). Ziel ist es, alle Spieler im gegnerischen Spielfeld zu eliminieren. Dies kann durch abschießen passieren (Ball muss danach den Boden oder die Wand berühren). Wird ein Ball gefangen, ohne den Boden oder die Wand zu berühren, ist der Werfer eliminiert. Wird die Spielfeldgrenze übertreten, scheidet der Spieler ebenfalls aus. Bälle in der Freizone dürfen von beiden Teams in die eigene Reihe gebracht werden, solange die Zone nicht betreten wird.

VÖLKERBALL

Ab U11

Reaktionsschnelligkeit, Anitzination, Kooneration



Intensivierung

- Zum Scharfmachen muss ein Bodenpass gespielt werden
- Spiel mit mehreren Bällen

Beschreibung

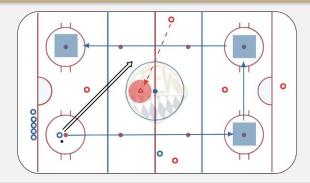
Zwei Mannschaften verteilen sich in ihrem Spielfeld, Trennung durch Mittellinie. Um das Feld der gegnerischen Mannschaft dürfen sich abgeworfene Spieler und der König (drei Leben) bewegen. Um den Ball scharf zu machen, muss ein vollständiger Pass mit einem Spieler außerhalb dieses Feldes gespielt werden. Ist der Ball scharf, kann ein Spieler aus dem Feld der Gegner abgeworfen werden. Abgeworfene Spieler können so durch einen gültigen Treffer wieder zurück ins Feld gebracht werden. Das Spiel ist verloren, sobald der König ihr drittes Leben verloren hat. Der König kann beliebig in das Feld ein- und ausgewechselt werden.



BRENNBALL

Ab U11

Sprintschnelligkeit, Antizipation, Kooperation



Intensivierung

- Hindernissparcour als Laufstrecke
- Variation an Bällen, Wurf-, Schlag- und Schussgeräten
- Basehal

Beschreibung

Es wird ein Brennteam und ein Laufteam gebildet. Das Laufteam hat das Ziel, jeweils nach dem Wurf des Spielballes den Läufer über drei Bases ins Ziel zu bringen. Das Brennteam versucht durch fangen und passen zum Brennmeister den Spielzug zu beenden und Spieler zwischen den Bases so zu verbrennen.

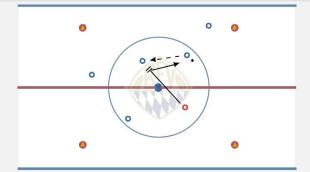
Laufteam

- Jede Base darf nur von einem besetzt werden, der Läufer darf nicht geblockt werden
- Ziel mit Stopp 1 Pkt., Homerun 3 Pkt.
- Brennmeister muss den Ball fangen und sich dabei mit einem Körperteil im Feuermal befinden, Ausruf »Verbrannt«
- Ball-Fangen ohne Bodenkontakt im Feld führt ebenfalls zum Ende des Spielzugs
- Jeder verbrannte Spieler zählt 1 Pkt.

SAFEBALL

Ab U11

Reaktionsschnelligkeit, Antizipation, Kooperation



Intensivierung

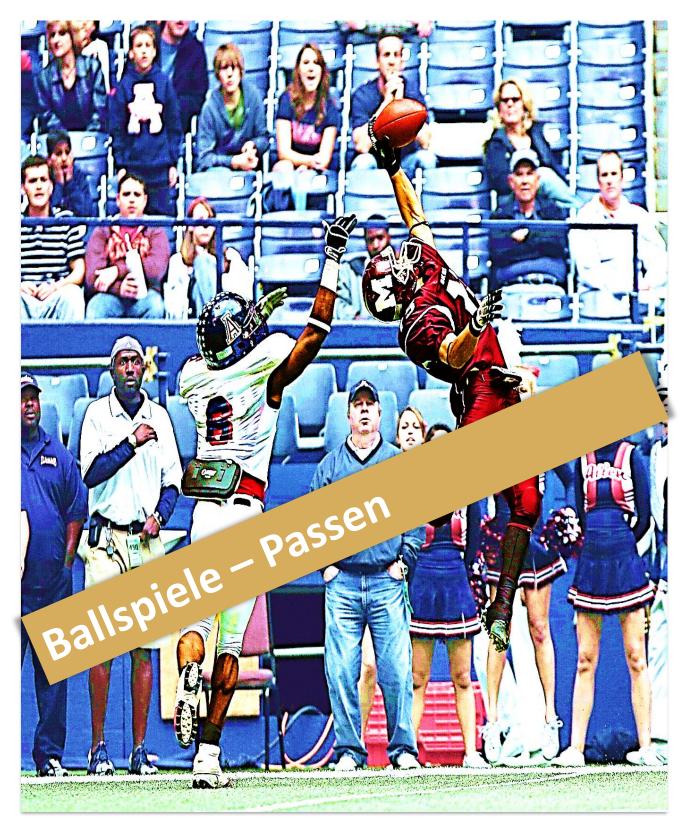
- Zusätzliche Fänger
- Hindernisparcours
- Mehrere Bälle

Beschreibung

Klassisches Fangsti, jedoch wird ein zwischen den Gejagten passbarer Ball hinzugefügt. Wer den Ball hält, darf nicht getickt werden.

4. OFF-ICE Spielesammlung



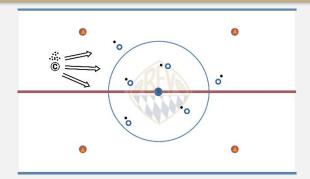




FRANTIC

Ab U7

Antizipation, Aufmerksamkeit, Kooperation



Intensivierung

- Verschiedene Bälle
- Bälle dürfen zusätzlich eine Zone nicht verlassen
- Oder Bälle mit Schlägern (Tischtennis)
- Hindernisse können eingebaut werden

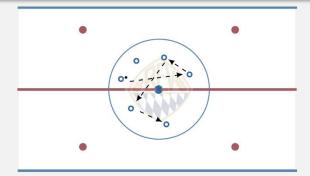
Beschreibung

Ziel der Mannschaft ist es, alle Tennisbälle in Bewegung zu halten. Dabei wird die Zeit gestoppt. Am Anfang gleicht die Anzahl der Bälle der Anzahl der Spieler. Wenn dreißig Sekunden vergangen sind, gibt der Spielleiter alle zehn Sekunden einen neuen Tennisball dazu. Sind fünf Bälle nicht mehr in Bewegung, so gibt er mit einem Pfiff das Ende des Spiels bekannt und nennt die geschaffte Zeit. In der nächsten Runde soll eine Taktik entwickelt werden, um diese Zeit zu überschreiten.

Mondball

Ab U7

Kooperation, Kommunikation, Antizipation



Intensivierung

- Zusätzliche Bälle oder Luftballons
- Hindernisse können eingebaut werden
- Bälle dürfen eine Zone nicht verlassen

Beschreibung

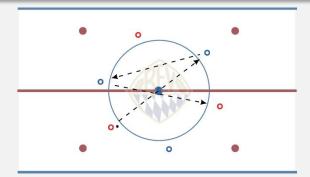
In diesem Spiel wird die Kommunikation in der Gruppe gefordert. Ein aufgeblasener Wasserball soll so lange wie möglich in der Luft gehalten werden, ohne dass er auf dem Boden aufkommt. Dabei darf der Ball von den Spielenden immer nur einmal berührt werden.



KIRSCHEN GEGESSEN

Ab U7

Antizipation, Aufmerksamkeit, Kooperation



Intensivierung

- Pass mit Aufsetzer, Namensnennung bei Passabgabe und Klatschen vor Annahme
- Zusätzliche Bälle
- · Anderes Spielgerät, z.B. Federball

Beschreibung

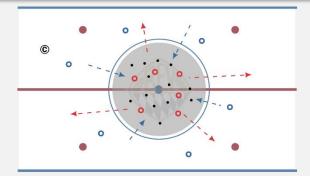
Ein Ball wird im Kreis gepasst. Fällt der Ball auf dem Boden oder wird unerreichbar gepasst, verliert man ein Leben.

- 1. Kirchen gegessen
- 2. Wasser getrunken
- 3. Bauchweh gekriegt
- 4. Krankenhaus
- 5. Und Aus

BÄLLE RAUS

Ab U7

Reaktionsschnelligkeit, Kooperation, Antizination



Intensivierung

- Bälle, die außerhalb des Kreises liegen und nicht mehr rollen, bleiben aus dem Spiel
- · Handbälle mit der Hand, Fußbälle mit dem Fuß

Beschreibung

Aus vier Bänken wird im Mittelpunkt der Halle ein Viereck zusammengestellt. In dieses Viereck werden alle Bälle hineingelegt. Die Anzahl der Bälle ist abhängig von der Mannschaftsgröße. Es sollten mehr Bälle als Spieler sein. Der Spielleiter bildet zwei Teams und stoppt innerhalb des Spiels die Zeit. Während die eine Gruppe die Bälle schnellstmöglich aus der Mitte hinauswirft, muss die andere Gruppe die Bälle einfangen und zurück in das »Bällelager« befördern. Sobald kein Ball mehr in der Mitte liegt, wird die Zeit gestoppt und die Mannschaften wechseln ihre Rollen. Gewonnen hat das Team, das weniger Zeit benötigt, um das Viereck vollständig zu leeren.



TRATZE

Ab U9

Offensives und defensives Verhalten in Kooperation



Intensivierung

- Anzahl Spieler und Bälle variieren
- Kombination mit Zweikämpfen

Beschreibung

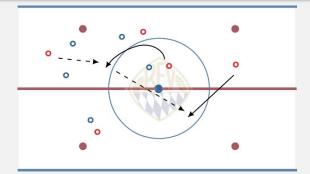
Mindestens zwei Spieler passen sich einen Ball zu, wobei ein oder mehrere weitere Spieler dazwischen versuchen, diesen abzufangen.

Dabei kann das Spielfeld durch verschiedene Zonen oder vorgeschriebene Passbahnen reglementiert werden.

PARTEIBALL

Ab U9

Antizination, Freilaufen, Abdecken, Kooperation



Intensivierung

- Bodenpässe
- Ballträger dürfen nicht laufen
- Wird der Ball in der Luft abgefangen, wird die erreichte Punktzahl übernommen

Beschreibung

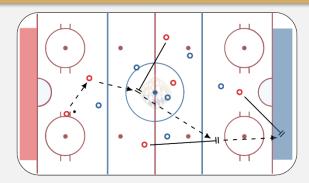
Zwei Teams (fünf/fünf; sechs/sechs) spielen in einem festgelegten Raum nach Handballregeln. Ziel ist, eine vorher festgelegte Anzahl an Pässen (meistens zehn, manchmal auch unbegrenzt viele) zu erreichen, ohne dass die Abwehr den Ball abfängt oder berührt. Gespielt wird ohne Prellen. Fällt der Ball auf den Boden, hat die andere Mannschaft Ballbesitz. Ballträger dürfen abgedeckt, aber nicht attackiert werden.



ZONEN HANDBALL

Ab U11

Antizipation, koop. Ballbesitz sichern und Abdecken



Intensivierung

- Mehrere Bälle
- Flagfootball

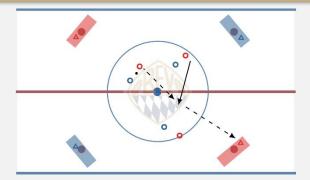
Beschreibung

Ziel des Spiels ist es, den Handball einem Mitspieler in der gegnerischen Endzone zu zupassen. Die Endzone wird mit Hütchen oder Malstäben markiert. Das gegnerische Team versucht dies zu verhindern, indem es gegnerische Pässe abfängt. Fällt der Ball auf den Boden, erhält die gegnerische Mannschaft den Ballbesitz. Der Ball darf nicht geprellt werden, drei Schritte mit dem Ball sind erlaubt. Das Anspiel erfolgt aus der eigenen Endzone.

KASTENBALL

Ab U11

Koop, off, und def. Verhalten, Antizipation



Intensivierung

- Versetzen der Scoringzone
- Mehrere Bälle

Beschreibung

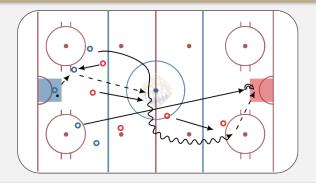
Zwei Teams spielen Hand oder Fußball gegeneinander, im Ballbesitz darf nicht gelaufen werden. Um Punkte zu erzielen, muss mit einer der diagonal in der Scoringzone postierten Mitspieler (Zone muss immer von jeweils einem Spieler besetzt werden) ein sauberer Doppelpass gespielt werden.



TOUCH-DOWN

Ab U13

Abdecken, Pass-, Laufwege antizipieren



Intensivierung

- Ohne Laufen
- Regulierter Körperkontakt wird erlaubt

Beschreibung

Es werden zwei Mannschaften gebildet.
Gespielt wird in der gesamten Halle. Jedes
Team darf in der eignen Spielfeldhälfte eine
Weichbodenmatte platzieren. Der Ball muss
durch geschicktes Dribbeln und Zupassen so
nah an die gegnerische Matte befördert
werden, dass ein Teammitglied diesen vor der
Matte fängt und sich mit dem Ball auf die
Weichbodenmatte fallen lassen kann.
Nachdem ein Punkt erzielt wurde, geht der
Ball an die gegnerische Mannschaft, die einen
neuen Angriff von ihrer Matte aus startet.

FLAGFOOTBALL

Ab U15

Schnelligkeit, Antizipation, Kooperation





Beschreibung

Ballsportart, die aus dem American Football entstanden ist und damit eine Variante des Gridiron Footballs darstellt. Der wesentliche Unterschied zum American Football ist, dass die Defense der ballführende Spieler der Offense stoppt, indem er ihm ein Flag aus dem Gürtel zieht, statt ihn körperlich zu tackeln, wie im American Football.

Tutorial siehe QR-Code.

4. OFF-ICE Spielesammlung





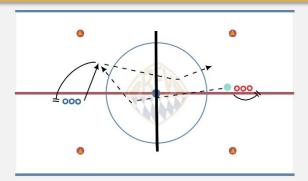
4. Off-Ice Ballspiele – Rückschlagspiele



RIESEN-TENNIS

Ab U7

Antizipation, Aufmerksamkeit, Flugbahnen erkennen



Intensivierung

- · Mehr Spieler, mehr Bälle
- Größe des Spielfelds

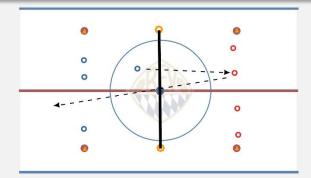
Beschreibung

Mit einem Gymnastikball spielen zwei Teams über Kästen Tennis. Dabei reiht sich die Mannschaft hintereinander auf. Reihum wird für eine Aktion ins Feld gegangen, und sich dann hinten angestellt.

BALL UNTER DER SCHNUR

Ab U7

Aufmerksamkeit, Antizipation, Schussbahn erkennen



Intensivierung

- Unterschiedliche Bälle
- Mit der schwächeren Hand rollen, bzw. werfen
- Aus Hütchen werden jeweils zwei Tore aufgebaut
- · Statt mit einem wird mit mehreren Bällen gespielt

Beschreibung

Es werden zwei Teams gebildet, die sich auf einem seitlich begrenzten Spielfeld gegenüberstehen. In der Mitte wird etwas auf Hüfthöhe eine Schnur gespannt. Ziel des Spiels ist es, den Ball so unter der Schnur hindurchzuwerfen, dass er bis über die gegenüberliegende Grundlinie rollt. Dann erhält die werfende, bzw. rollende Mannschaft einen Punkt. Dies versucht die gegnerische Mannschaft zu verhindern. Die Spieler dürfen sich in ihrer Hälfte (mit und ohne Ball) frei bewegen.

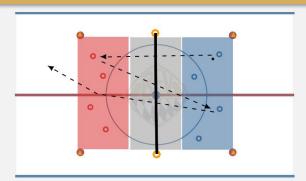
4. Off-Ice Ballspiele – Rückschlagspiele



BALL ÜBER DIE SCHNUR

Ah U9

Antizipation, Aufmerksamkeit, Flugbahnen erkennen



Intensivierung

- · Mit einem erlaubten Kontakt
- Volleyball

Beschreibung

Die Spieler werden in zwei Mannschaften eingeteilt. In der Mitte des Spielfeldes wird eine Schnur oder ein Netz aufgespannt. Der Ball soll so geworfen werden, dass dieser im gegnerischen Feld aufkommt. Gelingt das, erhält die Mannschaft, die den Ball geworfen hat, einen Punkt. Der Ball muss jeweils von der Stelle geworfen werden, wo er gefangen wurde. Das Abspielen des Balles innerhalb der Mannschaft ist nicht erlaubt.

TENNIS, FEDERBALL

Ab U9

Antizipation, Aufmerksamkeit, Flugbahnen erkennen



Intensivierung

- Spiel im Doppel
- · Größe des Feldes anpassen

Beschreibung

Ein Spielball wird mit einem adäquaten Schläger über ein Netz in das gegenüberliegende Feld gespielt. Dort darf der Ball maximal einmal aufkommen und muss mit einem Kontakt zurück befördert werden. Anspiel und weitere Regeln variieren entsprechend der Sportarten.

Typisch:

Tennis, Federball, Tischtennis, Indiaca

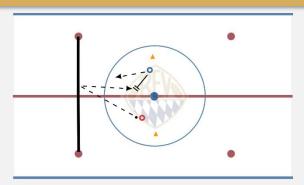
4. Off-Ice Ballspiele – Rückschlagspiele



BALL AN DIE WAND

Ah U9

Antizipation, Aufmerksamkeit, Flugbahnen erkennen



Intensivierung

- Anzahl der Spieler
- Größe des Spielfeldes

Beschreibung

Dieses Spiel basiert auf dem klassischen Squash. Ein Ball muss mit einem Körperteil oder Schläger an die Wand geschossen werden. Nach dem der Ball dort abprallt, muss der nächste Spieler ihn zurückschlagen.

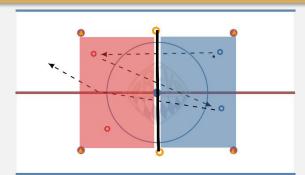
Typisch:

Handball, Fußball, Faustball, Tennis, Squash, etc.

FUßBALL-TENNIS

Ab U11

Antizipation, Aufmerksamkeit, Flugbahnen erkennen



Intensivierung

- Kontaktreglementierung
- Mehrere Spieler (Doppel und mehr)
- Passen erlaubt

Beschreibung

Wie im Tennis wird ein Ball über das Netz in ein Feld befördert, bloß statt einem Schläger, dürfen die im Fußball erlaubten Körperteile verwendet werden. Je nach Reglementierung darf der Ball beliebig oft gespielt, aber nur einmal den Boden berühren, bevor er zurückbefördert werden muss.

Wird das Feld nicht getroffen oder geht der Ball nicht über das Netz, erhält das gegnerische Team einen Punkt. Kann das gegnerische Team einen gültigen Schlag nicht parieren, bevor er ein zweites Mal den Boden berühr, erhält die eigene Mannschaft einen Punkt.

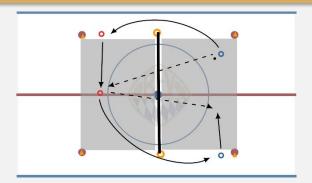
Off-Ice Ballspiele – Rückschlagspiele



RUNDLAUFVARIANTEN

Ab U11

Schnelligkeit, Antizipation, Flugbahnen erkennen



Intensivierung

· Größe des Spielfeldes

Beschreibung

Bei diesem Rückschlagspiel muss der Ball mit einem Kontakt über das Netz befördert werden. Im Anschluss muss der schlagende Spieler auf die andere Spielfeldseite laufen und sich dort hinten anstellen. Wer einen ungültigen Ball spielt oder einen gültigen Ball nicht erreicht, scheidet aus. Ist die Teilnehmerzahl auf zwei gesunken wird der Sieger eins gegen eins, ohne Seitenwechsel ausgespielt, bis einer drei Punkte erzielt. Typisch auch im (Tisch-/Fußball-)Tennis sowie Federball gespielt.

VOLLEYBALL

Ab U13

Schnelligkeit, Antizipation, Flugbahnen erkennen



Intensivierung

Beachvolleyball

Beschreibung

Zwei Mannschaften mit jeweils sechs Spielern stehen sich auf einem durch ein Netz geteiltem Spielfeld gegenüber. Der Ball soll so über das Netz geschlagen werden, dass er den Boden der gegnerischen Spielfeldhälfte berührt oder die gegnerische Mannschaft einen Fehler begeht. Eine Mannschaft darf den Ball dreimal in Folge berühren, um ihn zurückzuspielen. Ein etwaiger Block zählt dabei nicht mit. Der Ball wird volley gespielt und darf mit jedem Körperteil berührt werden, jedoch werden in der Praxis fast ausschließlich die Hände oder Arme verwendet.

4. Off-Ice Ballspiele – Rückschlagspiele



SPIKEBALL

Ab U13

Antizipation, Reaktionsschnelligkeit, Kooperation







Beschreibung

Mit dem Aufschlag wird der Spikeball auf das Netz geschlagen. Anschließend hat jedes Team bis zu drei Ballkontakte, um den Ball wieder auf das Netz zu schlagen, wobei der Ball nicht festgehalten werden darf. Die Ballwechsel setzen sich fort, bis ein Team einen Fehler macht. Es ist den Spielern nicht erlaubt, den Ball oder gegnerische Spieler bei deren Ballwechsel zu behindern. Begeht eine Mannschaft einen Fehler, so erhält die andere Mannschaft einen Punkt. So darf der Ball nicht den Boden oder das Gestänge des Netzes berühren, oder das Netz zweimal ohne Spielerkontakt berühren.

4. OFF-ICE Spielesammlung





4. Off-Ice Ballspiele – Torabschluss



KLEINFELDSPIELE

Ab U7

Handlungsschnelligkeit, Offensiv-, Defensivverhalten



Intensivierung

- · Spielfeldgröße/-form und Torposition
- Spieleranzahl
- Sportart





Beschreibung

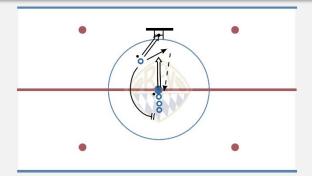
Um eine höhere Dichte an Spielhandlungen zu erzeugen, wird das Spielfeld verkleinert. Außerdem kann die Mannschaftsstärke reduziert werden. Dabei können Offensiv- und Defensivvarianten und Spiele mit Jokern oder Überzahl- und Unterzahlsituationen fokussiert werden. Kleinfeldspielvarianten können beliebig auf Sportarten und fokussierte Spielsituationen angewandt werden.

Weiter Ideen können aus der On-Ice Spielesammlung entnommen werden.

SHOOT OUT

Ab U9

Reaktionsschnelligkeit. Abschluss unter Druck



Intensivierung

 Immer wieder zur Freiwurflinie zurück, wenn kein Treffer erzielt wurde

Beschreibung

Die Spieler stellen sich an der Freiwurflinie auf. Die vorderen Beiden besitzen jeweils einen Ball.

Das Spiel beginnt mit dem ersten Wurf auf den Korb. Sobald der erste Spieler geworfen hat, darf die zweite auch werfen. Wird der Korb verfehlt, muss der Spieler den Rebound holen und von der Stelle, an der der Ball gefangen wurde erneut werfen. Sollte der Nachfolgende vor dem ersten Werfer treffen, scheidet dieser aus. Nach einem Treffer wird der Ball nach hinten weitergepasst und das Rennen geht weiter.

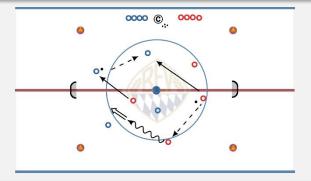
4. Off-Ice Ballspiele – Torabschluss



SYNCHRONSPIELE

Ab U9

Antizipation, Umstellungsfähigkeit, Transition



Intensivierung

- · Ballanzahl steigern
- Mit einem Ball Handball, mit dem anderen Fußball
- · Variation der Spieleranzahl

Beschreibung

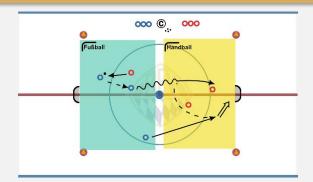
Zwei Teams spielen gleichzeitig auf zwei Tore gegeneinander.

Dabei kommen mehrere Bälle oder auch Spielformen gleichzeitig zum Einsatz. In der Grundvariante empfiehlt sich z. B. mit zwei Bällen Fußball zu spielen.

MITTELLINIEN-SPIELWECHSEL

Ab U11

Antizination, Umstellungsfähigkeit, Transition



Intensivierung

- Mehrere Bälle
- Spieleranzahl

Beschreibung

Zwei Teams spielen mit einem Ball gegeneinander. Auf einer Seite des Feldes wird eine andere Sportart gespielt, als auf der anderen, der Ball bleibt jedoch gleich. Nach einigen Ballwechseln sollten die Seiten getauscht werden.

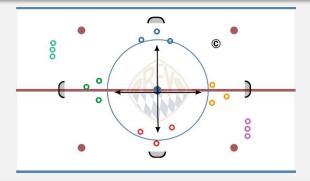
4. Off-Ice Ballspiele – Torabschluss



KREUZSPIEL

Ab U11

Antizipation, Umstellungsfähigkeit, Reaktionsschnelligkeit



Intensivierung

- Mannschaftsstärke
- Spielfeldgröße

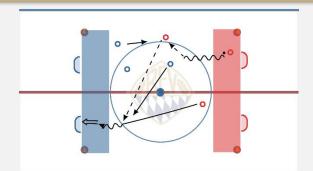
Beschreibung

Überkreuz werden zwei separate Spiele gespielt. Das heißt es sind vier Teams auf dem Feld, die jeweils gegen die gegenüberliegende Mannschaft spielen. Die beiden Spiele können variieren.

FUNINIO

Ab U11

Antizipation, Umstellungsfähigkeit, Transition



Intensivierung

- Tore zählen doppelt, wenn nicht alle Defensiven in ihrer Hälfte sind
- Im Ballbesitz sind nur zwei Ballkontakte erlaubt





Beschreibung

mehr Treffer?

Ein Feld von etwa 32 x 25 Metern mit vier Mini-Toren und sechs Meter breiten Torschusszonen markieren.
Zwei 3er-Teams einteilen und an beiden Seiten je drei Bälle auslegen.
Spiel drei gegen drei ohne Abseits. Jede Mannschaft verteidigt zwei Tore nebeneinander und greift die gegenüberliegenden an.
Erzielt eine Mannschaft einen Treffer, setzt die andere das Spiel mit einem der Bälle auf den Seitenlinien fort. Welches Team erzielt

5. ON-ICE Spielesammlung







RÄUBERSPIEL

Ab U7

Skating, Perfectskate-Position, Zweikampf



Intensivierung

- · Feldgröße verändern
- · Tools, nur mit den Händen schieben
- Nur mit dem Schläger schieben

Beschreibung

Zwei Teams stellen sich gegenüber auf, in der Mitte (z.B. Bullykreis) liegen
Trainingsutensilien (Bälle, Pucks, Pylonen,
Balken, ...) verstreut, Ziel ist es möglichst viele
davon ins eigene Tor zu tragen oder zu
schieben. Sind alle Gegenstände im Kreis
eingesammelt, darf man bei der gegnerischen
Mannschaft klauen. Am Ende wird ausgezählt,
wer mehr in seinem Lager hat. Jeder Spieler
darf immer nur einen Gegenstand
transportieren.

2 BOXEN TOOLS STEHLEN

Ab U7

Schnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit, Start und Stopp



Intensivierung

- Mehr Tools in der Box
- Größeres Feld, größere Box

Beschreibung

Es gibt zwei Teams und pro Team ein Feld. In der Box von Team Blau sind vier Pucks und bei Team Rot vier Pylonen.

Ziel ist es, die Tools zu stehlen und in die eigene Box zu bringen. Wenn ein Spieler aber in der gegnerischen Zone gefangen wird, muss er das Tool wieder zurück bringen.

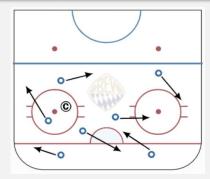
In der Box darf nicht gefangen werden



FEUER, WASSER, LUFT, BLITZ

Ab U7

Spaß. Skating. Geschicklichkeit



Intensivierung

· Zusätzliche Kommandos

Beschreibung

Spieler bewegen sich im Drittel, Aufgaben auf Kommando:

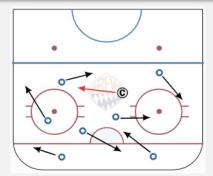
Feuer: in einer Ecke/ an der Bande sammeln

Wasser: auf den Bauch und Schwimmbewegungen Luft: zwei Sprünge Blitz: in die Hocke gehen

DODGEBALL

Ab U7

Skating Ducken Reaktionsschnelligkeit



Intensivierung

- Mehrere Coaches
- · verschiedene Aufgaben nach einem Treffer

Beschreibung

Die Spieler bewegen sich in einem abgesperrten Raum. Mit altersentsprechenden Bällen oder nur einem Ball versuchen die Trainer die Spieler ab zu werfen. Nach einem Treffen gilt man als gefangen.

Optionen:

- Getroffener ist raus und bekommt eine Zusatzaufgabe.
- Getroffener wird selbst zum Jäger

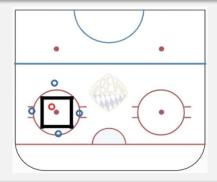
Das Spielprinzip ist auch als Jägerball bekannt.



BOXFANGEN

Ab U7

Antizipation, Skating, Reaktionsschnelligkeit



Intensivierung

- Größeres Feld
- Mehr Fänger

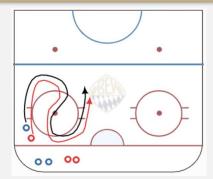
Beschreibung

Eine rechteckige Box mit Balken oder Hütchen abgrenzen. Ein Fänger beginnt in der Box. Die anderen Spieler versuchen, in die Box zu springen und wieder hinaus zulaufen, ohne abgeklatscht zu werden. Wer abgeklatscht wird, muss als Fänger in der Box bleiben.

VERFOLGUNG

Ab U7

Skating, Antizipation, Reaktionsschnelligkeit



Intensivierung

- Mehrere Spieler laufen paarweise
- Der Leader kann auch auf Bauch-Knie gehen

Beschreibung

Ein Spieler muss den Leader verfolgen und seine Bewegungen nachmachen. Wenn er ihn überholt, ohne abzukürzen, ist er der neue Leader.



VERSTEINERN

Ab U9

Skating, freies Eis suchen, Kooperation



Intensivierung

- Von vorne durch die Beine rutschen, mehrere Fänger
- · Fänger läuft vw, die Anderen rw
- Über den Schläger springen, um Spieler zu erlösen
- Mit Puck

Beschreibung

Der Coach bestimmt einen Fänger. Der Fänger muss einen Spieler berühren, um ihn zu versteinern. Der Spieler kann von den anderen frei laufenden Spielern erlöst werden, indem sie einen Kreis um den Spieler laufen.

VERSTEINERN MIT BEIDEN BEINE AM EIS

Ab U9

Technikanwendung, freies Fis suchen, Kooperation



Intensivierung

- Mehrere Fänger
- unterschiedliche Laufformen (IK,AK, ...)

Beschreibung

Der Coach ist der Fänger. Der Coach muss einen Spieler berühren, um ihn zu versteinern. Die Spieler dürfen sich nur im Shufflelauf fortbewegen. Die Eingefrorenen müssen auf die Knie gehen. Erlösung ist wie beim klassischen Versteinern geregelt.



FANGEN UM DIE TORE

Ab U9

Start und Stopp, freies Eis suchen, Antizipation



Intensivierung

- Mehrere Spieler laufen gleichzeitig
- Verschiedene Tools auf Eis legen
- Vorgabe Bewegungsformen (rw, mit Puck, etc.)

Beschreibung

Ein Spieler muss die anderen Spieler fangen. Die Gejagten können die Tore – Toblerone – Reifen als Schutz verwenden.

TEAMFANGEN UM DIE TORE

Ab U11

Start und Stopp, freies Eis suchen, Antizipation



Intensivierung

- Mehrere Spieler laufen gleichzeitig
- Verschiedene Tools auf Eis legen
- Vorgabe Bewegungsformen (rw, mit Puck, etc.)

Beschreibung

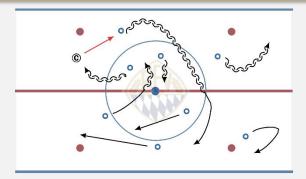
Ein vom Coach bestimmtes Team muss das andere Team fangen. Die Spieler können die Tore als Schutz verwenden. Spieler, die gefangen wurden, müssen das Feld verlassen.



VW-RW - ZONENFANGEN

Ab U11

Lautechnik, Reaktionsschnelligkeit, Schulterblick



Intensivierung

- · Kombination mit Versteinern
- · Feldgröße verändern

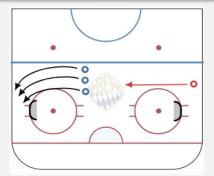
Beschreibung

Es gibt zwei Zonen: In einer darf ausschließlich vorwärts, in der anderen nur rückwärts gelaufen werden. Der Coach oder andere Spieler müssen die Spieler fangen, dabei werden Gefangene zu Fangenden.

VERFOLGUNGSRENNEN

Ab U9

Skating, Schulterblick, Schnelligkeit



Intensivierung

- Mehrere Spieler
- Feldgröße ändern
- Über Tools springen
- Achter laufen

Beschreibung

Ein Spieler startet an der Bande. Drei Spieler bei der Hälfte des Feldes. Es werden zwei Runden gelaufen. Der Jagende muss versuchen die Spieler in den zwei Runden zu fangen. Wer gefangen ist, muss das Feld verlassen.

5. ON-ICE Spielesammlung



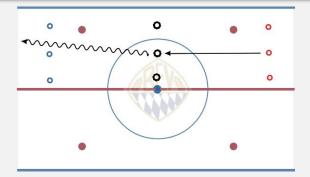




REIFEN AUF DIE ANDERE SEITE BRINGEN

Ab U9

Schlägerdruck am Eis, Stocktechnik



Intensivierung

- · Mehrere Reifen
- Vorgaben zur Lauftechnik

Beschreibung

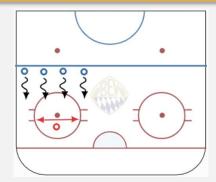
Die Spieler beider Teams müssen die Reifen an die gegenüberliegende Bande bringen. Es darf nicht geschossen werden. Wenn ein Reifen oder Tauchring an der Bande ist, muss der Coach den Reifen wieder in die Mitte bringen.

Wer mehr Reifen an die Bande bringt, gewinnt.

LINIE ZU LINIE – SCHEIBE AUSSTECHEN

Ab U9

Stocktechnik, Puck-Protection, Reaktionsschnelligkeit



Intensivierung

- Größeres Feld
- Mit einem Ball, Reifen, etc.
- Vorgabe Stocktechnik (nur VH, RH, EH, etc.)

Beschreibung

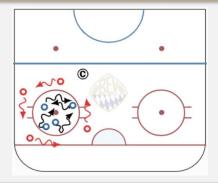
Die Blauen müssen versuchen mit Puck zur Torlinie gelangen. Der Rote muss versuchen die Pucks auszustechen. Wenn bei einem Spieler der Puck ausgestochen wurde, hilft er dem Roten.



CHAOS INSIDE-OUT AM KREIS

Ab U9

Stocktechnik, Lauftechnik, visuelle Wahrnehmung



Intensivierung

- Puck ausstechen im Kreis
- Größeres Feld

Beschreibung

Die Spieler eines Teams laufen im Kreis durcheinander (mit Tempo) und haben den Puck unter Kontrolle. Das andere Team läuft außerhalb des Kreises mit Puck langsam im Kreis. Der Coach wechselt die Teams auf Signal.

Wechsel nach ca. 30-40 sec.

CHAOS PUCKPROTECTION

Ab U11

Stocktechnik, visuelle Wahrnehmung, Puck-Protection



Intensivierung

- Feldgröße, Spielerzahl verändern
- Mehr Tools

Beschreibung

Alle Kinder, bis auf eines, sind im Bereich mit Pucks, es sind Hindernisse (Reifen, Balken, Hütchen) verstreut, das Kind ohne Puck ist Fänger und versucht die Scheiben der anderen zu klauen und im Tor abzulegen. Wer den Puck verliert, wird ebenfalls Fänger.



PUCKS AUF DIE ANDERE SEITE BRINGEN

Ab U7

Schusstechnik, Stocktechnik, Schussbahn



Intensivierung

- Mehrere Pucks
- Über eine Abtrennung oder durch einen Spalt
- Vorgabe Schusstechnik (RH, gehoben, etc.)

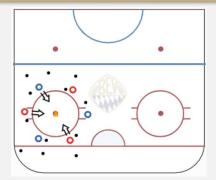
Beschreibung

Die Spieler müssen die Pucks auf die andere Seite bringen. Wer weniger Pucks nach Abpfiff besitzt, gewinnt.

PYLONE AUS DEM KREIS SCHIESSEN

Ab U9

Gezogener Schuss, Stocktechnik, Präzision



Intensivierung

- Mehrere Pylonen
- Andere Tools
- Vorgabe Schusstechnik

Beschreibung

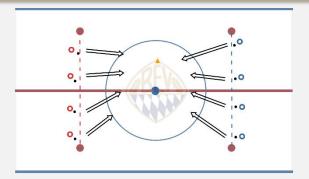
Beide Teams müssen versuchen, die Pylone aus dem Kreis zu schießen. Die Spieler dürfen den Bullykreis nicht betreten, stattdessen müssen die Pucks außerhalb verwendet werden.



PYLONE ÜBER DIE LINIE SCHIESSEN

Ab U9

Gezogener Schuss, Stocktechnik, Präzision



Intensivierung

- Mehrere Pylonen
- Andere Tools
- Vorgabe Schusstechnik

Beschreibung

Beide Teams müssen versuchen die Pylone über die gegenüberliegende Linie zu schießen. Wer die Pylone über die Linie gebracht hat, gewinnt.

PYLONE AUS DEM KREIS SCHIESSEN

Ab U11

Passtechnik, Passbahn erkennen



Intensivierung

- Mehrere Pucks
- Größeres Feld
- Vorgabe Passtechnik
- 2-Touch Regel

Beschreibung

Beide Teams müssen versuchen, durch die abgegrenzte Mittelzone zu dem gegenüberliegenden Spieler des gleichen Teams zu passen. Die Spieler in der Mittelzone versuchen Pässe des gegnerischen Teams abzufangen. Fangen Spieler Pässe ab, werden die Positionen getauscht. Es darf nur flach gepasst werden.

5. ON-ICE Spielesammlung







1:1 IM BEGRENZTEM RAUM

Ah 119

Zweikampfverhalten, Stick on Puck, Abwehrseite



Intensivierung

- Feldgröße verändern
- · Vorgabe der Positionen
- · Spieleranzahl verändern
- Joker einbauen

Beschreibung

Es wir 1:1 im begrenzten Raum gespielt. Der Coach schießt den Puck in die Ecke. Beide Spieler kämpfen um den Puck und versuchen ein Tor zu erzielen.

1:1 IM BEGRENZTEM RAUM MIT JOKER

Ab U9

Zweikampfverhalten, Stick on Puck, Abwehrseite



Intensivierung

- Feldgröße verändern
- Joker versetzen
- Joker kann angespielt werden

Beschreibung

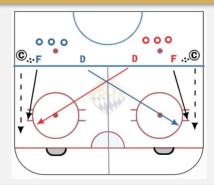
Es wird 1:1 im begrenzten Raum mit Joker gespielt. Der Joker muss bei Scheibengewinn angespielt werden. Der Joker darf auch auf das Tor schießen.



2 MAL 1:1 IM BEGRENZTEM RAUM

Ab U11

Zweikampfverhalten, Stick on Puck, Abwehrseite



Intensivierung

• Spieleranzahl verändern (2:1-2:2-3:2)

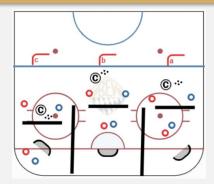
Beschreibung

Die Coaches schießen die Scheiben gleichzeitig in die Ecken. Je Team ist ein Stürmer und ein Verteidiger bereit. Es wird 1:1 in der abgegrenzten Zone gespielt. Auf Signal vom Coach erfolgt ein Wechsel beider Teams.

3 SPIELE IM BEGRENZTEM RAUM

Ab U11

Zweikampfverhalten, Stick on Puck, Abwehrseite



Intensivierung

Spieleranzahl in den einzelnen Feldern verändern (1:1- 2:1- 2:2)

Beschreibung

Es wird dreimal gespielt, die Spieler wechseln nach dem Shift in die nächste Gruppe. A zu B, B zu C, C zu A.

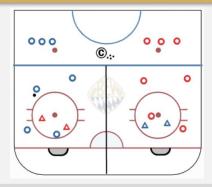
Bei einem Tor kommt eine neue Scheibe vom Coach.



4:2 - 2:4 IN 2 FELDER

АD U11

Zweikampfverhalten, Stick on Puck, Abwehrseite



Intensivierung

• Spieleranzahl verändern (4:3, 5:3)

Beschreibung

Es wird auf zwei Feldern mit einer Scheibe gespielt. Wenn die defensiven Spieler die Scheibe gewinnen, spielen sie zu ihrem Team auf die andere Seite, um eine Überzahl zu ermöglichen. Auf Signal vom Coach werden beide Felder mit neuen Spielern besetzt oder die Aufgaben neu vergeben.

2:2 IN 2 FELDER MIT JOKER:

Ab U13

Kommunikation, Zuordnung, Abwehrseite, Transition



Intensivierung

Spieleranzahl verändern

Beschreibung

Es wird 2:2 oder 3:3 im begrenzten Raum gespielt.

Wenn die defensiven Spieler die Scheibe gewinnen, muss zuerst der Joker angespielt werden. Die Spieler wechseln das Feld:

Defensiv wird zu offensiv

Offensiv wird zu defensiv



2:2 MIT OFF. UND DEF. JOKER HINTERM TOR DIAGONAL

Ab U13

Überzahl nutzen. Transition. Passbahnen schließen



Intensivierung

- Spieleranzahl verändern
- Joker müssen Def. oder Off. angespielt werden

Beschreibung

Es wird 2:2 im begrenzten Raum gespielt. Der Joker befindet sich hinter der gedachten Torlinie.

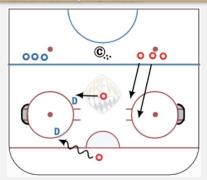
Die def. Joker können im Breakout benutzt werden

Die off. Joker können benutzt werden.

2:2 DEFENSIV - OFFENSIV

Ab U13

Kommunikation, schnelle Pässe, freies Eis nutzen, Zuordnung, Abwehrseite, Transition



Intensivierung

Spieleranzahl verändern

Beschreibung

Es wird 2:2 im begrenzten Raum gespielt. Wenn die defensiven Spieler in Scheibenbesitz sind werden sie zu offensiven Spielern. Die offensiven Spieler verlassen das Spielfeld, zwei neue defensive Spieler betreten es.



2:2 TORE MITTIG JOKER DIAGONAL

Ab U13

Zug zum Tor, Zuordnung, Transition



Intensivierung

- · Spieleranzahl verändern
- · Joker muss angespielt werden

Beschreibung

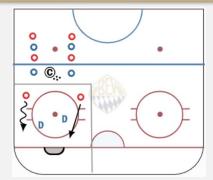
ES wird 2:2 mit je zwei Jokern pro Team diagonal gespielt.

Es darf auf beide Tore geschossen werden. Auf Signal vom Coach wird gewechselt. Die Joker gehen ins Feld, es kommen zwei neue Joker rein.

2:2 IM BEGRENZTEM RAUM OFF-DEF

Ab U13

Zug zum Tor, Zuordnung, Transition



Intensivierung

Spieleranzahl verändern

Beschreibung

Es wird 2:2 im begrenzten Raum gespielt. Bei Tor oder Signal vom Coach, wird Offensiv zu Defensiv. Zwei neue offensive Spieler gehen rein. Die alten defensiven Spieler gehen raus



2:2 IM BEGRENZTEM RAUM MIT TORLINIE

Ab U13

Stick on Puck, Zuordnung, Transition



Intensivierung

- Spieleranzahl verändern
- Joker verwenden

Beschreibung

Es wird 2:2 im begrenzten Raum gespielt. Bei Puckgewinn muss der Spieler zuerst hinter die rote Torlinie laufen, bevor er auf das Tor schießen darf.

2:2 MIT OFF. JOKER SEITLICH

Ab U13

Zug zum Tor, Zuordnung, Transition



Intensivierung

- Spieleranzahl verändern
- Joker Anzahl verändern

Beschreibung

Es wird 2:2 im begrenzten Raum gespielt. Wenn die defensiven Spieler die Scheibe gewinnen, muss zuerst der Joker angespielt werden, um ein Tor zu erzielen.



2:2 MIT ZWEI OFF. JOKER HINTERM TOR

Ab U13

Zug zum Tor, Zuordnung, schnelles Umschalten



Intensivierung

- Spieleranzahl verändern
- · Joker muss nicht angespielt werden

Beschreibung

Es wird 2:2 im begrenzten Raum gespielt. Wenn die defensiven Spieler die Scheibe gewinnen, muss zuerst einer der beiden Joker angespielt werden, um ein Tor zu erzielen.

2:2 TORE MITTIG 2 JOKER HOCH

Ab U15

Box out, Zuordnung, Transition



Intensivierung

- Spieleranzahl verändern
- Joker muss angespielt werden
- D to D Pass

Beschreibung

Die Joker gehören nur zur offensiven Mannschaft.

Die Joker dürfen auf das Tor schießen. Auf Signal gehen Joker raus, offensive Spieler werden zu Jokern, zwei neue Spieler kommen rein.