

Fachdidaktik I

Unterrichtseinheit Eishockey



Bernadette Truffer
30.11.2018

Thema / Aufgabenstellung
Eishockey: Vertiefen und Anwenden der Technik und Taktik



Analyse

Der Lehrplan der Kantonsschule Wohlen beinhaltet im 12. Schuljahr in der Kategorie Spielen, eine Vertiefung der Taktischen und Technischen Fertigkeiten, sowie das Anwenden von spezifischen Fertigkeiten im Spiel.

Eishockey ist eine komplexe Sportart, da man sich auf mehrere Dinge gleichzeitig konzentrieren muss, beispielsweise auf den Puck, das Schlittschuhfahren und die Mitspieler. Für die technischen Elemente ist deshalb eine Unterteilung der Lektionen in Schlittschuhtechnik, Puck Führung und Spielsituationen sinnvoll, um diese jeweils vertiefen zu können. Die Spieleranzahl, der zur Verfügung stehende Raum und die aktive Zeit spielen eine entscheidende Rolle. Als Spielvariante wird das Pondhockey gewählt 3:3 oder 4:4. Diese soll auch geprüft werden.

Das Eishockeyfeld wird meist in 3 Teile unterteilt, damit die Übungen und das Spiel intensiver gestaltet werden können. Zudem bietet dies die Möglichkeit einen Postenlauf durchzuführen. Alle Schülerinnen sollten sich am Spiel beteiligen können und währenddem ihre Fähigkeiten zeigen können

Ein Grossteil der Zeit wird für das Spiel benötigt. Die Schülerinnen lernen daher häufig intrinsisch. Sie lernen Spielsituationen kennen und lernen durch eigene Fehler, was sie verbessern müssen/können. Um die Spielintensität hoch zu halten ist die Motivation der Spielerinnen entscheidend. Die Lehrperson kann hier ebenfalls Einfluss nehmen und den Schülerinnen im Spiel zurufen, wenn diese etwas gut gemacht haben (z.B. guter Pass).

Da der Puck leicht vom Hockeystock abgelenkt werden kann, wird den Schülerinnen ein Helm mit Gitter zur Verfügung gestellt. Als weitere Schutzausrüstung sind Handschuhe erforderlich, Knieschoner sind empfehlenswert. Hockeyschlittschuhe sind Pflicht.



Situativ:

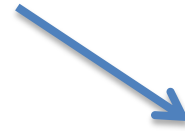
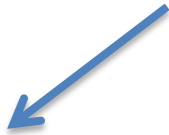
Herbstsemester, während des Monats November und Dezember, Eisfläche 5 Minuten von der Kantonsschule Wohlen entfernt, überdacht, 5 Lektionen à 60 Minuten, 10:00 – 11:45, der Klasse soll genügend Zeit gegeben werden um sich umziehen zu können und zum Eisfeld zu gelangen. Die Lektionen werden daher mit einer Effektivzeit von 60 Minuten geplant

Personell:

12. Schuljahr, 20 Damen, keine spielt im Verein Eishockey, eine motivierte Klasse, unterschiedliche spieltaktische und -technische Fähigkeiten, grosse Unterschiede in der Schlittschuhtechnik

Normativ:

Die Klasse hat das Thema Eishockey bereits in früheren Jahren behandelt. Der Fokus wurde dabei auf den Spielaufbau gelegt, nun sollen die Schülerinnen einzelne Elemente vertiefen können, um sich einen Vorteil im Spiel zu verschaffen und um ein intensives Spiel gestalten zu können.



Grobziele:

- Die Schülerinnen können engere Kurven fahren und Bremsen mit den Schlittschuhen und dies teilweise im Spiel anwenden
- Die Schülerinnen können Pässe annehmen und spielen aus dem Stand und teilweise seitlich vorwärts in Fahrt
- Jede Schülerin kann mit jeder Schülerin zusammenspielen und weiss die Fähigkeiten der anderen Spielerinnen im Spiel zum eigenen Vorteil zu nutzen

Lernverfahren:

- Anwenden und vertiefen der technischen und taktischen Fertigkeiten im Eishockey
- hohe Spielintensität durch kleine Gruppen
- GAG als wichtiges Element im Spilsport, Intensität soll möglichst hoch gehalten werden
- Postenlauf, um möglichst viele Schülerinnen zur gleichen Zeit zu beschäftigen, damit das Puck führen auf verschiedene Arten erfahren werden kann und Motivation hoch gehalten werden kann
- An der finalen Prüfungsübung soll oft geübt werden können, daher wird sie möglichst oft aufgestellt

Lernkontrolle:

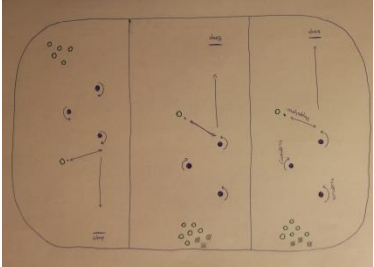
- Die Leistungskontrolle besteht aus A) einer Spielnote, die doppelt zählt und B) einer Techniknote
- A) - werden technisch erworbene Elemente im Spiel angewendet, bremsen und engere Kurven
 - werden Chancen genutzt
 - Beteiligung am Spiel
 - Intensität des Spiels und Spielfluss
 - B) - Fluss
 - Art der Umfahrung der Pneu (vorwärts, rückwärts, seitwärts)
 - Passqualität (Annahme und Abgabe)
 - Bremsen (wie viel Tempo wird aufgenommen, wird vor dem Stock gebremst, wie schnell erfolgt der Bremsvorgang)
 - Stickhandling (es wird hauptsächlich die obere Hand verwendet, um eine Rotation der Kelle zu bewirken)
 - Puck wird kontrolliert zwischen Pucks geführt und berührt die anderen Pucks nicht

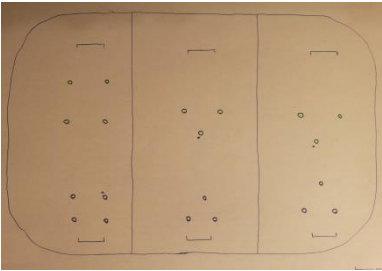
Zeitliche Gliederung des Stoffes in der zur Verfügung stehenden Zeit

1. Lektion 60 Minuten (Schlittschuhfahrtechnik)

Feinziele:

- Die Schülerinnen können auf einem Schlittschuh gleiten
- Die Schülerinnen können bremsen, in dem sie einen Schlittschuh quer stellen
- Die Schülerinnen kennen die Pondhockey regeln

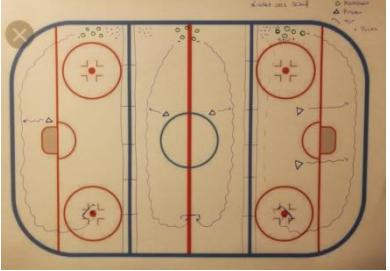
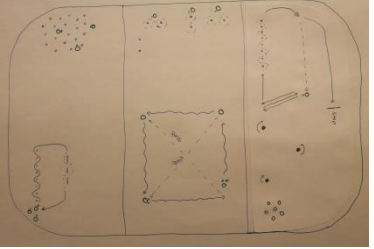
Inhalt/Gestaltung	Bemerkung	Material
Fangis	Aufwärmen - 2 Fänger, dann auf 3 Fänger erhöhen - auf 2/3 des Eisfeldes, danach auf 1/3 reduzieren (ca. 10 Minuten)	3 Bündel
Vertiefung in die Schlittschuhfahrtechnik	- Die Lehrperson zeigt Übung vor, die Schüler versuchen, die Übung nachzumachen - Aussen- und Innenkante anschauen - Wenn man vorwärts fahren will, soll Gewicht stärker auf die Fersen verlagert werden, beim Rückwärtsfahren auf die Fussballen - immer tiefbleiben bei Übungen (in die Knie gehen) - Vordern in dem auf Aussenkante gefahren wird oder auf einem Bein oder Rückwärts (ca. 10 Minuten)	-
Einführung Prüfungsübung Technik 	Die Schüler werden auf 3 Felder aufgeteilt (1x6 und 2x7), auf 2 Felder wird gleich aufgestellt (siehe Bild links) und auf dem 3. Feld wird Spiegelverkehrt aufgestellt, so muss beim Seitenwechsel, weniger umgestellt werden Kriterien zur Übung: 1. Pneu muss vorwärts umfahren werden, der 2. rückwärts, der 3. so wie man will dann erhält man einen Pass und gibt diesen gleich wieder zurück. Dann folgt ein Sprint und der Schüler soll bremsen (ca. 15 Minuten)	9 Pneu/Pylonen (30cm Durchmesser) 23 Hockeystöcke 15 Pucks 2x6 Toblerone
Stehbock - Laufbock	- 2 Fänger - 2/3 Eishockeyfeld (kann noch	2 Bündel

	eingegrenzt werden auf 1/3) (ca. 10 Minuten)	
Pond Hockey 	3:3 bez. 4:4 (ca. 15 Minuten)	20 Hockeystöcke 3 Pucks 6 Pond Hockey Tore 12 Toblerone 20 Überzieher

2. Lektion (Puck führen)

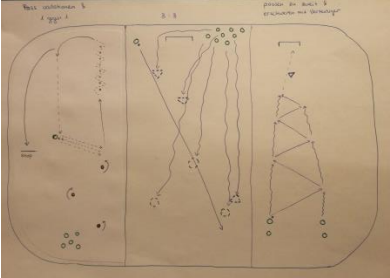
Feinziele:

- Die Schülerinnen wissen den Stock nicht als Stütze zu gebrauchen
- Die Schülerinnen lösen die Rotation der Kelle hauptsächlich durch die obere Hand aus

Inhalt/Gestaltung	Bemerkung	Material
<p>Ladet das Schiff</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 Gruppen à 5 Schüler - 3 Gruppen sind Matrosen und werden je einem Feld zugeordnet - 1 Gruppe sind die Piraten, verteilen sich gleichmässig auf die Felder (1-2 Piraten pro Feld) - Piraten dürfen Puck nur durch „stechen“ mit dem Stock, den Puck „ergattern“ (Bodycheck nicht erlaubt) - Wettkampfs Form, Wechsel nach 2 Minuten, 4 Mal wird gespielt (ca. 15 Minuten) 	<p>20 Hockeystöcke 60 Pucks 3 Pond Hockey Tore</p>
<p>Postenlauf</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 2x4er und 4x3er Gruppen - Posten 3: 4er Gruppe, 2 Spielen haben 2 Pucks, 3er Gruppe, ein Spieler hat 2 Pucks - Rotieren im Gegenuhrzeigersinn - Posten 4 in Runde 2 Spiegelverkehrt - Wechsel nach 1 ½ Minuten - 2 Runden (ca. 20 Minuten) 	<p>58 Pucks 24 Hockeystöcke 12 Toblerone</p>
<p>Pond Hockey</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 3:3 oder 4:4 - Gruppen werden anders gebildet, wie beim letzten Mal (ca. 25 Minuten) 	<p>12 Toblerone 3 Pucks 20 Hockeystöcke 6 Pond Hockey Tore 20 Überzieher</p>

3. Lektion (Passen und Spielsituationen)

- Die Schülerinnen können einen Pass annehmen und spielen
- Die Schülerinnen wagen sich an eine 1:1 Situation im Spiel
- Die Schülerinnen wissen, wie sie die 2:1 Situation zu ihren Gunsten nutzen können

Inhalt/Gestaltung	Bemerkung	Material
Pond Hockey	- 3:3 oder 4:4 - andere Gruppenzusammensetzung (ca. 20 Minuten)	20 Hockeystöcke 3 Pucks 12 Toblerone 20 Überzieher 3 Pond Hockey Tore
Passen und Spielsituationen 	- Aufteilung in 4x5er Gruppen - auf Feld 2 wird 2 Mal gespielt, dann gewechselt, 2 Gruppen befinden sich auf Feld 2 (ca. 20 Minuten)	12 Toblerone 21 Hockeystöcke 2 Pond Hockey Tore 10 Pucks
Pond Hockey	- 4:4, neue Gruppenzusammensetzung - aufmuntern teilweise ein 1:1 zu suchen, es muss nicht immer ein Pass gespielt werden (ca. 20 Minuten)	20 Hockeystöcke 3 Pucks 12 Toblerone 6 Pond Hockey Tore 20 Überzieher


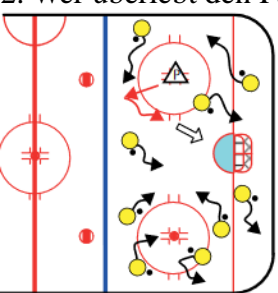
4. Lektion Übungslektion

- Die Schülerinnen zeigen ihre Fähigkeiten im Spiel
- Die Schülerinnen geben vollen Einsatz
- Die Schülerinnen können in der Gruppe ein intensives Spiel gestalten

Inhalt/Gestaltung	Bemerkung	Material
1. Den Karren ziehen 2. Rollmops	1. Aufteilung in 10x2er Teams - (total: 6 Längen) 2. 2x10er Teams (ca.10 Minuten)	20 Hockeystöcke 20 Pucks 12 Toblerone 20 Überzieher 2 Hockey Tore
Üben für Technikprüfung	- Schüler stellen die Technikprüfungsübung auf und haben Zeit diese zu üben - auf 2 Feldern, umgekehrte Seite (ca.10 Minuten)	12 Toblerone 41 Pucks 23 Hockeystöcke 9 Pneu/Pylonen
Technikprüfung	- Aufteilung in 4 5er Gruppen - Spieler werden durchnummeriert 1-5 in der Gruppe - Nr. 1 legt als erstes Prüfung ab, Nr.1 löst nach Prüfung Nr.2 ab, etc. - während der Prüfung wird auf den anderen Feldern gespielt - Total 2 Durchgänge, Prüfung wird auf beide Seiten gezeigt, bessere Seite zählt (Ca. 30 Minuten)	4 Pond Hockey Tore 12 Toblerone 15 Pucks 21 Hockeystöcke 20 Überzieher 3 Pneu/Pylonen

5. Lektion (Prüfungslektion)

- Die Schülerinnen zeigen ihre Fähigkeiten im Spiel
- Die Schülerinnen geben vollen Einsatz
- Die Schülerinnen können in der Gruppe ein intensives Spiel gestalten

Inhalt/Gestaltung	Bemerkung	Material
<p>1. Teile den Puck</p>  <p>2. Wer überlebt den Fänger</p> 	<p>1. - 4 Teams à 5 Spieler - 2x 1/3 des Eisfeldes werden benötigt - scharfe, präzise Pässe, Kopf hochhalten, Kommunizieren</p> <p>2. - 2x 1/3 des Eishockeyfeldes 2 Gruppen à 9 Spieler und 2 Fänger auf jeweils ein Feld verteilt - Körper zwischen Puck und Gegenspieler halten - tief gehen, Kopf hochhalten (ca. 10 Minuten)</p>	<p>20 Hockeystöcke 18 Pucks 2 Pond Hockey Tore</p>
<p>Einspielen</p>	<p>In der Gruppe werden Taktiken Besprochen für das kommende Spiel wer deckt, wen, evt. wird ein Spielzug abgemacht und kurz geübt, Positionen werden verteilt (ca. 5 Minuten)</p>	<p>6 Pond Hockey Tore 12 Toblerone 20 Pucks 20 Hockeystöcke 20 Überzieher</p>
<p>Pond Hockey</p>	<p>- 4:4, 5er Teams - jeder soll möglichst die ähnliche Bedingungen haben, daher spielen alle 4:4 mit jeweils einem Auswechsel - Turnierform, um Motivation weiter zu erhöhen - 3 Spiele à 15 Minuten - Wechsel: ein Team bleibt immer am gleichen Standort, der Rest rotiert jeweils um 1 im Uhrzeigersinn - Spiel wird bewertet (ca. 45 Minuten)</p>	<p>6 Pond Hockey Tore 12 Toblerone 3 Pucks 20 Hockeystöcke 20 Überzieher</p>

Stoffsammlung

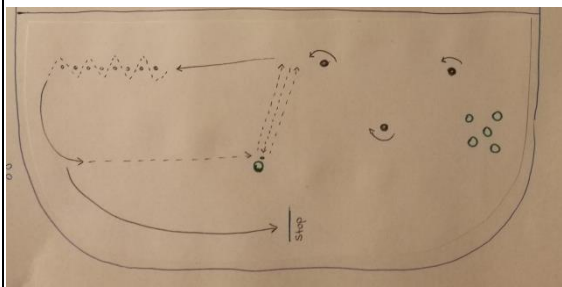
Fangis

Gewöhnliche Fangisform, mit 2 Fängern, die jeweils Bündel tragen, wird man gefangen, wird der Bündel an den Gefangenen übergeben. Während der Übergabe kann der alte Fänger nicht gefangen werden.

Vertiefung in die Schlittschuhfahrtechnik

- C-Cut beidbeinig, vorwärts
- Vorwärtsfahren, abgeben ohne den Schlittschuh vom Eis zu heben
- C-Cut beidbeinig, rückwärts
- Rückwärtsfahren ohne Schlittschuhe zu heben
- Einmal abgeben, mit beiden Schlittschuhen gleiten und so tief wie möglich in die Knie gehen
- Abgeben, mit beiden Schlittschuhen gleiten, abspringen, landen, weitergleiten
- Abstossen (Schlittschuh der stösst quer halten) und auf anderem Bein so lange wie möglich gleiten
- Bremsen seitlich
- C-Cut innen Kante
- C-Cut einbeinig vorwärts innen Kante

Prüfungsübung Technik



- auf Höhe des 2. Pneus, an der Bande
- Der erste Pneu soll mit einer Kurve vorwärts umfahren werden, der zweite rückwärts, der dritte, wenn möglich seitwärts oder vorwärts
- Läufer erhält Pass von Passspieler, gibt diesen zurück und erhält den Puck wieder
- Läufer fährt auf Pucks zu (8 in einer Reihe) und spielt seinen eigenen Puck zwischen durch (Start, von innen nach aussen)
- Läufer spielt dem Passspieler einen Pass
- Läufer macht einen Sprint bis zum Stock
- Schnelles Bremsen vor dem Stock
(Am ersten Tag wird noch nicht die ganze Prüfungsübung aufgestellt, um das Schlittschuhfahren stärker vertiefen zu können)

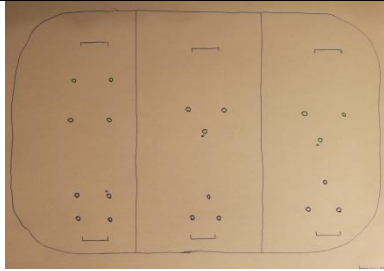
Stehbock – Laufbock

https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/02/Eishockey_2_Schlittschuhlaufen_d.pdf

Die Berührten müssen anhalten und auf die Knie - können durch 360° Umrundung erlöst werden. (In der Schule sollen die Gefangenen nicht auf die Knie, sie stehen und strecken die Arme in die Höhe, da man nicht mit Komplettausrüstung unterwegs ist und umso das Risiko einer Verletzung zu verringern.)

Pond Hockey

<http://www.pondhockey.ch/turnierinfos/regeln.html>



Regeln: - keine hohe Schüsse

- Tor zählt nur, wenn halbes Spielfeld überquert wurde
- kein Körperkontakt, Bodychecks sind nicht erlaubt
- es gibt kein Offside oder unerlaubte Befreiungsschläge
- Pucks, die das Spielfeld verlassen, werden am Ort des Verlassens eingespielt, das Team, das den Puck nicht zuletzt berührt hat, erhält ihn
- Grundsätzliche Verstöße: Beinstellen, Hacken, Stockschlag oder Behinderung, Hoher Stock
- Slap Shots sind nicht erlaubt
- vor dem Tor darf man sich nicht hinlegen oder auf dem Eis vor das Tor rutschen oder den Stock vor das Tor werfen in der Absicht ein Tor zu verhindern – kein Torwart

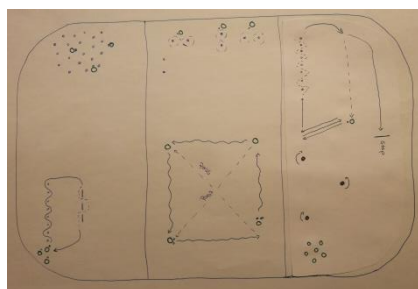
Ladet das Schiff

http://development.swiss-icehockey.ch/media/50819/Eishockey_d.pdf



7 bis 10 Spieler – die Matrosen – transportieren der Bande entlang möglichst viele Objekte (Pet-flaschen, unterschiedliche Bälle, Luftballons, diverse Pucks, usw.) von einem vorgegebenen Punkt (Hafen) zu einem umgedrehten Eishockey-Tor (Schiff von Jack Sparrow). Sie werden dabei von zwei Piraten angegriffen. Wenn ein Matrose sein Objekt verliert, kehrt er wieder in den Hafen zurück und fängt von vorne an.
(Anpassung meinerseits: nur diverse Pucks, keine anderen Objekte)

Postenlauf



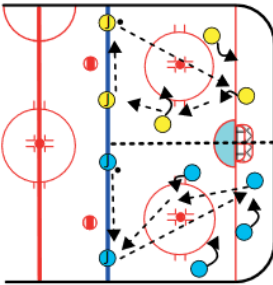
1. Posten: Minenfeld, 20 Pucks liegen auf dem Feld 3 bis 4 Spieler fahren mit eigenem Puck im Minenfeld herum und versuchen möglichst wenige Pucks zu berühren, sowie den Mitspielern auszuweichen
2. Posten: Slalom mit Puck, dann Puck zwischen Stöcken hindurchführen, dabei gerade ausfahren
3. Posten: : im 3eck oder Viereck fahren und 2 Pucks führen, im nächsten Eck den Puck abgeben
4. Posten: Prüfungsübung
5. Posten: Prüfungsübung andere Seite
6. Posten: Puck in einer 8 um 2 Pucks bewegen ohne diese zu berühren

Passen und Spielsituationen	
	<p>Feld 1 (links): Prüfungsübung Feld 2 (Mitte): Puck wird von einem Schüler nach vorn gespielt, jeweils einer von jeder 3er Gruppe stürmt auf Puck, das Team das den Puck zuerst erreicht, wird zum angreifenden Team, das andere verteidigt, Wechsel bei Puck Verlust oder Tor, dabei neue Zusammensetzung der dreier Gruppe, Gruppe 1 bildet sich aus den ersten drei, die anstehen, Gruppe 2 aus den ersten 4-6, die anstehen Feld 3: Passen zu zweit in Bewegung und Abschluss aufs Tor, zum erschweren kann ein Spieler als Verteidiger eingesetzt werden</p>

https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/10/Eishockey_Lektion-6_d.pdf	
Den Karren ziehen	<p>1 Spieler liegt/sitzt/kniet auf dem Eis, seine Mitspieler müssen ihn über 10m ziehen 3er Gruppen absolvieren 3 Längen in veränderten Positionen (Anpassung: 2er Gruppen, einmal liegend einmal kniend wird der Mitspieler über die Eisfläche geschoben, Wechsel und der Partner zieht, total: 4 Längen)</p>
Rollmops	<p>Auf der Mittellinie liegt 1 rutschendes "Element": Jedes Team versucht dieses mit ihren Pucks auf die andere Seite zu verschiebe</p>
Viele Tore erzielen	<p>Aus einer vorgegebenen Distanz muss ein Spieler mit 1 Puck so oft schiessen, bis er ein Tor erzielt, dann kommt der nächste dran bis das Team die Anzahl Tore erzielt hat (Anpassung: Die Spieler schiessen abwechselnd aufs Tor, ab einer vorgegebenen Linie, Welche Gruppe schießt zuerst 8 Tore beim Gegnerischen Torwart?)</p>

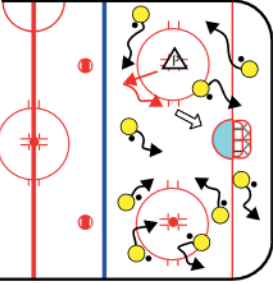
http://development.swiss-icehockey.ch/media/50819/Eishockey_d.pdf

Teile den Puck



2 Teams à 5 Spieler, Je 3 Spieler pro Team sind in Bewegung, 2 fix auf der blauen Linie (Joker). Nun werden Pässe gespielt, dabei soll immer zwischen einem Spieler in Bewegung und einem Joker alterniert werden
Welches Team kann mehr Pässe spielen?

Wer überlebt den Fänger?



Jäger (P) den Puck der anderen Spieler abzufangen und ihn ins leere Tor zu schieben. Geht der Puck nicht ins Tor, kann der Spieler, der ihn verloren hatte, versuchen ihn zurückzuerobern. Schafft er es nicht, wird er auch zum Jäger