

Lektionsdauer: 90 Minuten

Lektionsbeschrieb: Puckführung

Lernziele:

- Puck- oder Ballführung beherrschen
- Pass- und Schusstechnik beherrschen und kontrollieren

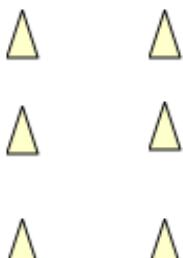
Vorbemerkungen und Voraussetzungen:

- Ort: Eisbahn, einige Übungen eignen sich auch für eine Unihockey-Lektion.
- Alter: ab 6H. Wenn die Lektion auf der Eisbahn durchgeführt wird, müssen SuS Schlittschuh laufen können.
- Material: Pucks, Eishockeystöcke, Spielbänder, Tore bzw. Unihockeystöcke und -bälle

Ablauf	Material
<p>Einlaufen:</p> <p>Jäger: Versuchen, die anderen SuS mit dem Puck zu treffen, ohne ihn anzuheben!</p> <p>Restliche SuS: Versuchen, den Pucks auszuweichen</p>	
<p>PUCK-JAGD</p> <p>Die SuS bewegen sich mit ihrem Stock auf dem Eis.</p> <p>5–6 Jäger/innen verfolgen die anderen. Sie sind an ihrem Spielband und dem Puck erkennbar.</p> <p>Sie müssen die anderen mit dem Puck an den Schlittschuhen treffen. Wer getroffen wird, erhält Spielband und Puck und wird zum/r Jäger/in.</p>	<p>10'</p> <p>Ein Stock pro SuS, 5–6 Spielbänder, 5–6 Pucks</p>
<p>Organisation:</p> <p>Die SuS bewegen sich frei auf dem Eis.</p>	



Sport: Eishockey oder Unihockey

<p>PUCK-JAGD MIT SCHNEEBALLEFFEKT</p> <p>Gleiches Spiel wie zuvor mit dem Unterschied, dass getroffene SuS einen Puck holen und die Verfolgenden ihren Puck behalten. Spielen, bis alle SuS einen Puck haben.</p> <p>Organisation:</p> <p>Die SuS bewegen sich frei auf dem Eis.</p>	<p>10'</p> <p>1 Stock und 1 Puck pro SuS</p>
<p>Hauptteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passpräzision beherrschen • Schussstärke kontrollieren • Puckkontrolle behalten • Puckführung, Passspiel und Schuss in der Praxis anwenden <p>PASSSPIEL ZU ZWEIT</p> <p>Vis-à-vis, an Ort</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frei • Pass mit Stock kontrollieren und passen • Pass mit Stock kontrollieren, mit Puck spielen und passen • Pass mit Schlittschuh kontrollieren, mit Puck spielen und passen 	<p>15'</p> <p>1 Stock pro SuS, 1 Puck zu zweit</p>
	

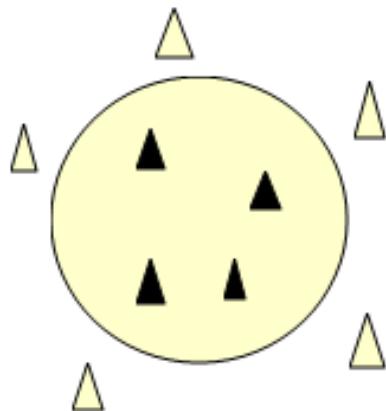


IN DEN KREIS SCHIESSEN

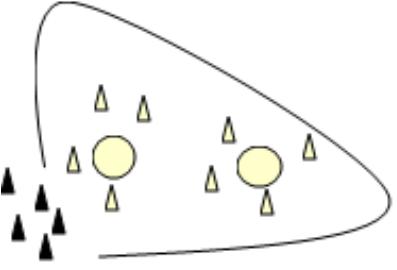
Mit zwei oder mehr Kreisen spielen. 5–6 SuS laufen in einem Bullykreis. 5–6 weitere ausserhalb des Bullykreises versuchen mit dem Stock, die Schlittschuhe der SuS im Kreis mit dem Puck zu treffen. Wer getroffen wird, spielt weiter. Treffer zählen und danach Rollen tauschen.

10'

1 Stock und 1 Puck pro SuS



Sport: Eishockey oder Unihockey

UHR	<p>Die Klasse wird in zwei Teams aufgeteilt. Die Mitglieder des ersten Teams haben alle einen Stock und einen Puck und müssen so schnell wie möglich 50-mal um die beiden Bullykreise herumfahren (die Runden der einzelnen SuS werden zusammengezählt).</p> <p>Die Mitglieder des zweiten Teams verteilen sich auf die beiden Kreise und müssen einander so viele Pässe wie möglich geben (1 Puck pro Kreis), bevor das erste Team die 50 Runden geschafft hat. Gewonnen hat das Team mit den meisten Pässen.</p> 	15'	1 Stock pro SuS und ca. 15 Pucks
HOCKEYSPIEL	<p>Hockey, zwei Blocks pro Team</p>	10'	1 Stock pro SuS, 1 Puck, 2 Tore und Spielbänder
Abschluss/Cool-down:	Gemeinsam Lektion und Schwierigkeiten im Spiel besprechen, Material versorgen	10'	



Primar

6H–8H

Sport: Eishockey oder Unihockey

Notizen:



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND