

**Lektionsdauer: 70–90 Minuten**

## **Lektionsbeschrieb:**

Die SuS lernen den Eishockeysport in der Turnhalle kennen, indem sie den Körperkontakt nach Regelwerk und Fairplay und die Aufgaben der verschiedenen Spielpositionen kennenlernen und einüben, um sich im Spiel entsprechend anpassen zu können.

## **Lernziele / Bezug Lehrplan 21:**

4 I B - Die Schülerinnen und Schüler können technische und taktische Handlungsmuster in verschiedenen Sportspielen anwenden. Sie kennen die Regeln, können selbstständig und fair spielen und Emotionen reflektieren.

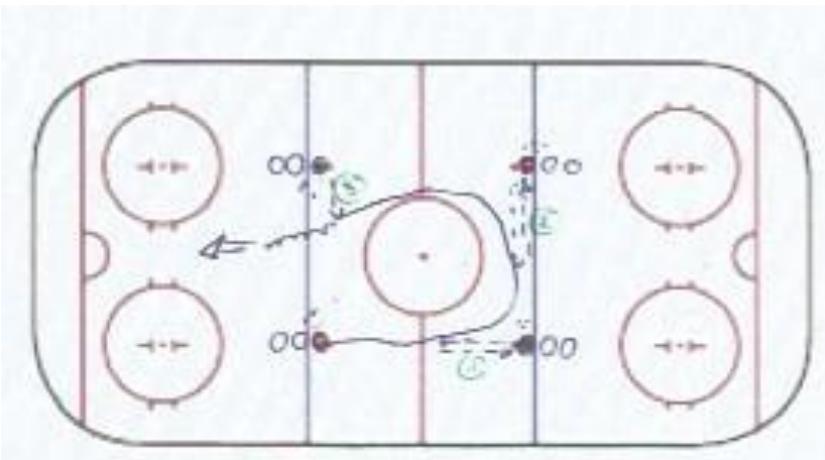
- BS.4.B.1.4e: Die Schülerinnen und Schüler können taktische Handlungsmuster in Sportspielen anwenden (z.B. Doppelpass, 2 gegen 1, sich sinnvoll positionieren).
- BS.4.B.1.5e: Die Schülerinnen und Schüler können wichtige Regeln der Sportspiele erklären, selbstständig und fair spielen.
- BS.4.B.1.6f: Die Schülerinnen und Schüler können bewusst mit Emotionen umgehen.



Ablauf	Material
<p><b>Einführung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Video (2') zu Checks bei früheren Weltmeisterschaften. → <a href="https://www.youtube.com/watch?v=d7PDbtn0Cmc">https://www.youtube.com/watch?v=d7PDbtn0Cmc</a></li> <li>- Diskussion im Plenum: Welche Checks sind im Eishockey erlaubt?</li> <li>- Kriterien für erlaubte Checks: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kontakt Schulter gegen Schulter: Der Check sollte hauptsächlich mit der Schulter erfolgen und auf die Schulter des Gegners zielen. Der Kontakt sollte präzise sein und nicht auf Kopf oder Rücken zielen.</li> <li>○ Absicht, den Puck zu spielen: Der Stock zielt auf den Puck und der/die Spieler/in setzt den Check ein, um an den Puck zu kommen.</li> <li>○ Respektieren der körperlichen Integrität (Fairplay): Gegner/innen in verletzlicher Position werden nicht gecheckt.</li> </ul> </li> </ul>	5-10' Über Beamer, auf Tablets oder am Computer der LP
<p><b>Aufwärmen (20')</b></p> <p>3 Übungen mit derselben Ausgangsposition in der Halle (SuS bilden 4 Reihen/Kolonnen -&gt; siehe Skizze).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jede Reihe verfügt über Bälle, eventuell in einem Reifen, damit sie nicht wegrollen.</li> <li>- Beim Startpiff wird abwechselnd diagonal von 2 Reihen gleichzeitig gestartet. Damit sind zur gleichen Zeit immer 2 SuS an der Übung.</li> </ul> <p>→ Ziel sind gute Pässe und Torschüsse aus der Bewegung; im Verlauf des Aufwärmens wird das Tempo langsam gesteigert.</p>	1 Stock pro Schüler/in 20 Bälle oder mehr 4 Reifen 2 Tore 2 Goalie-Ausrüstungen

## 1. «1v0 mit geradem Schuss aufs Tor»

5-7'



- 1) Schüler/in läuft auf die erste Reihe zu, erhält einen Pass und spielt ihn zurück.
  - 2) Er/Sie läuft zur nächsten Reihe, erhält einen Pass und spielt ihn zurück.
  - 3) Er/Sie läuft zurück zur Mitte, erhält einen Pass aus der letzten Reihe und schießt aufs Tor.
  - Er/Sie stellt sich in die Reihe mit den wenigsten SuS.

## 2. «1v0 mit Torschuss von der Seite»

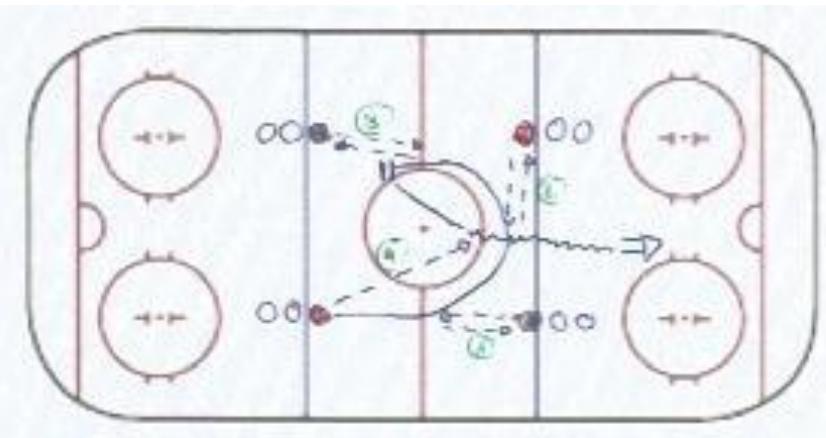
5-7'



- 1) Schüler/in läuft auf die erste Reihe zu, erhält einen Pass und spielt ihn zurück.
  - 2) Er/Sie läuft zur nächsten Reihe, erhält einen Pass und spielt ihn zurück.
  - 3) Er/Sie läuft aussen an der letzten Reihe vorbei, erhält von dort einen Pass und schießt von der Seite aufs Tor.
  - Er/Sie stellt sich in die Reihe mit den wenigsten SuS.

**3. «1v0 mit Richtungswechsel und geradem Schuss aufs Tor»**

5–7'



- 1) Schüler/in läuft auf die erste Reihe zu, erhält einen Pass und spielt ihn zurück.
- 2) Er/Sie läuft zur nächsten Reihe, erhält einen Pass und spielt ihn zurück.
- 3) Er/Sie läuft auf die dritte Reihe zu, erhält einen Pass und spielt ihn zurück.
- Er/Sie macht ein «Stop & Go» und läuft so schnell wie möglich in die Gegenrichtung.
- 4) Er/Sie bietet sich in der Mitte an, erhält einen Pass aus der Reihe, bei der er/sie begonnen hat, läuft mit dem Ball aufs Tor und schießt aufs Tor.
- Er/Sie stellt sich in die Reihe mit den wenigsten SuS.

*Variante: Der/Die Schüler/in bleibt nach dem Schuss beim Tor, um dem/der Torhüter/in beim nächsten Schuss die Sicht zu nehmen und einen möglichen Abpraller zu verwerten, und stellt sich erst dann in die Reihe.*

**Hauptteil:****40–60 Minuten**

**Übung: korrekter Körperkontakt und Puck schützen**

10'

- In den 4 Ecken der Turnhalle. 8 SuS arbeiten gleichzeitig 20 Sekunden, die nächsten 8 machen sich unterdessen bereit.



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Person A steht mit dem Rücken zur Ecke und Person B beginnt die Übung, indem sie einen Ball in die Ecke wirft.</li> <li>- Die Spielenden haben verschiedene Aufgaben: Person A muss den Ball so lange wie möglich mit dem Körper abdecken und schützen. Person B muss Druck aufsetzen, indem sie den Ball mit legalen Mitteln zu erwischen versucht, und dabei mit einer Hand den Stock hält und mit dem anderen Arm körperbetont spielt. → In der nächsten Runde werden die Aufgaben getauscht.</li> </ul>	5'
<p><b>Erklärung der hockeyspezifischen Regeln 3 und 4</b></p> <p>Regel 3: Hybrid-Icing</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definition: Hybrid-Icing liegt vor, wenn ein/e Spieler/in den Puck aus seiner/ihrer Hälfte des Spielfeldes (vor der Mittellinie) bis ans Ende des Spielfelds befördert und der/die erste Spieler/in am Puck ein/e Gegenspieler/in ist.</li> <li>- Konsequenz: Wenn der/die Schiedsrichter/in ein Hybrid-Icing pfeift, wird das Spiel unterbrochen und es folgt ein Anspiel/Bully in der Verteidigungszone des Teams, das den Puck gespielt hat.</li> <li>- Ausnahmen: Ist ein/e Spieler/in des Teams, das den Puck gespielt hat, zuerst am Puck, handelt es sich nicht um Hybrid-Icing. Spielt das Team in Unterzahl den Ball, handelt es sich nicht um Hybrid-Icing. Berührt der Puck eine/n Gegenspieler/in oder gleitet auf das gegnerische Tor zu, handelt es sich nicht um Hybrid-Icing.</li> </ul> <p>Regel 4: Unerlaubter Körperangriff</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anwendung und Einhaltung der Kriterien für erlaubte Checks (s. oben).</li> </ul>	

<p><b>Positionen der Spielenden und ihre Aufgaben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Torhüter/in: Aufgabe: Das Tor verteidigen und verhindern, dass der Puck hineingelangt. Der/Die Torhüter/in blockt die Schüsse mit dem Körper sowie mit Handschuhen und Stock.</li> <li>- Verteidiger/innen: Aufgabe: Es sind zwei Verteidiger/innen auf dem Eis. Ihre Hauptaufgabe ist es, die eigene Spielzone zu verteidigen und die gegnerischen Stürmer/innen am Toreschiessen zu hindern. Sie helfen auch beim Aufbau von Angriffen, indem sie den Stürmer/innen den Puck zuspielen.</li> <li>- Stürmer/innen: Aufgabe: Es sind drei Stürmer/innen auf dem Eis. Ihre Hauptaufgabe ist es, Angriffschancen zu kreieren und Tore zu schiessen. Die 2 Flügelstürmer/innen spielen auf der linken bzw. rechten Seite. In der Verteidigungszone sind sie dafür zuständig, die gegnerischen Verteidiger/innen am Schuss aufs Tor zu hindern. Der Center spielt in der Mitte und hat mehrere Aufgaben. Er/Sie ist für das Anspiel/Bully zuständig und hilft den Verteidigern bei der Verteidigungsarbeit. In der Angriffszone unterstützt er/sie die Flügelstürmer/innen und startet in der Regel die Angriffsauslösung und das Offensivspiel.</li> </ul>	5'
<p><b>Spiel 3v3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Standard-Unihockeyspiel mit den neuen hockeyspezifischen Regeln 3 und 4 (für die Regeln 1 und 2, siehe Lektion 1)</li> <li>- 3 Feldspieler/innen mit festen Positionen und Aufgaben: 1 Center, 1 Verteidiger/in und 1 Flügelstürmer/in</li> <li>- 2 Teams, die selbst fliegend wechseln; die Person, die das Feld verlässt, nennt dem Ersatz ihre Position.</li> </ul>	20–40'

- *Optional: 1 oder 2 Strafminuten bei unerlaubtem Körperangriff*
- *Variante: Spielszenario vorgeben, damit die Teams ihr Spielverhalten anpassen müssen, z.B:*  
*Vorrunde: Die Schweiz führt 3 Minuten vor Schluss 3 zu 1 gegen Finnland. Aufgrund der Tordifferenz muss sie jedoch mit 4 Toren Unterschied gewinnen, um sich zu qualifizieren.*  
*Finale der Weltmeisterschaft: Die Schweiz führt 2 Minuten vor Spiel 2 zu 1 gegen Kanada.*

**Weiterführende Links:**

Eisstadion-Bild mit Creative Commons-Lizenz: <https://vectorportal.com/fr/vector/image-vectorielle-de-patinoire-de-hockey.ai/10117>



Zyklus 3

9H-11H

## Sport: Eishockey in der Turnhalle

**Notizen:**



FRIBOURG 2026  
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY  
SWITZERLAND



Jean Tinguely