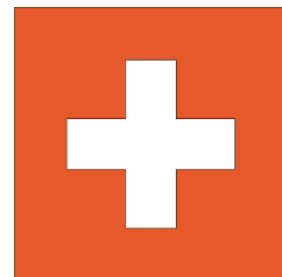


# ALL STAR TEAM

SKILLS COMPETITION



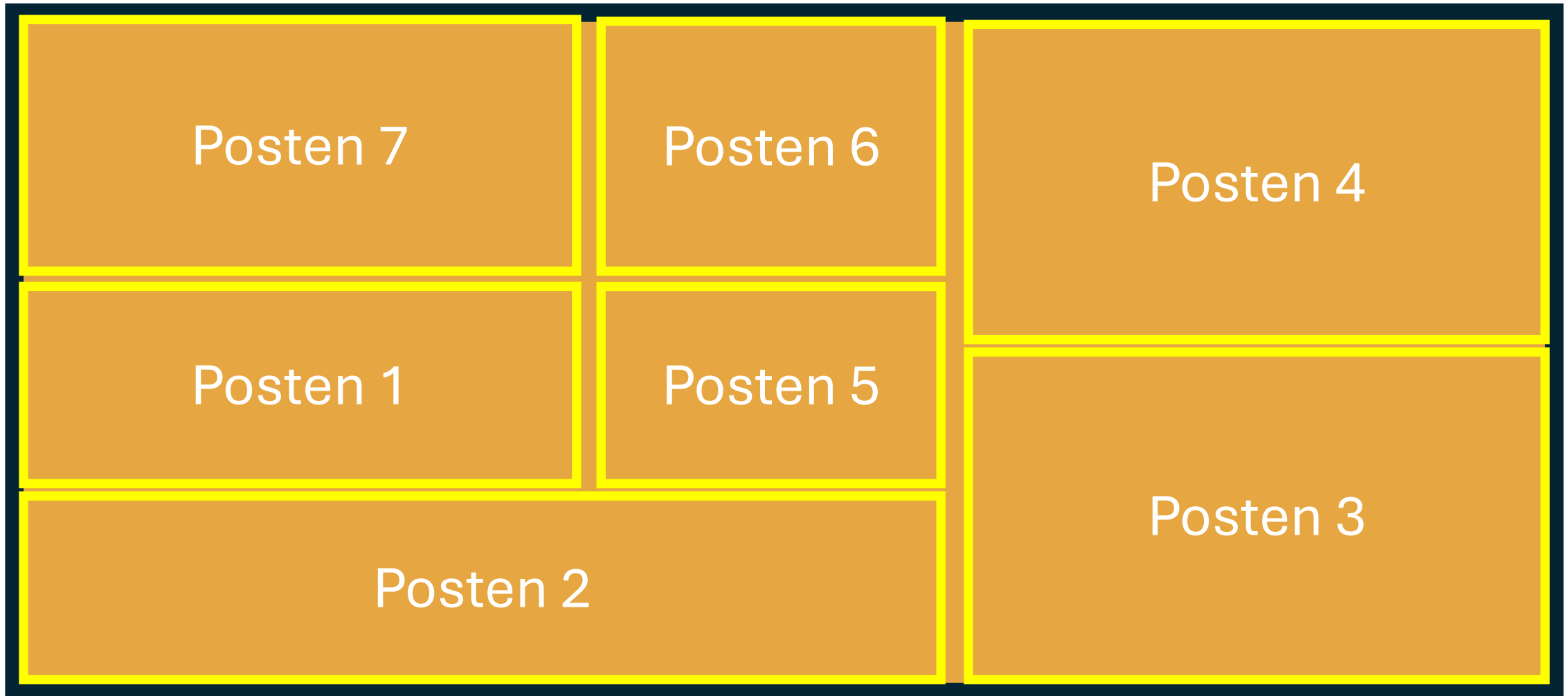
# SKILLS COMPETITION

## Ablauf

- Die «Skills Competition» ist ein Wettkampf mit 7 Posten, in dem alle im Eishockey benötigten Fähigkeiten getestet werden.
- Die Lehrperson teilt die Klasse in höchstens 7 Teams mit 4–5 SuS ein.
- Jedes Team wählt eine/n Captain, die/der die Punkte auf dem Ergebnisblatt notiert.  
*Optional: den Teams kann eine Nation zugewiesen werden.*
- Die Lehrperson kann die einzelnen Posten anhand der Anleitung vorstellen und die Aufgabe vorzeigen. Während des Wettkampfs können die SuS in der Anleitung nachsehen, was am jeweiligen Posten gemacht werden muss.

# Einrichtung der Turnhalle

Beispiel für die 7 Posten



# Posten 1 – Präziser Schuss

## Beschreibung und Ziel

- Jedes Teammitglied macht die Übung einmal und schiesst 7-mal auf das Tor.
- Das Ziel besteht darin, Tore zu schiessen und dabei möglichst viele Punkte zu sammeln.
- Punktesumme der einzelnen Teammitglieder auf dem Ergebnisblatt notieren.

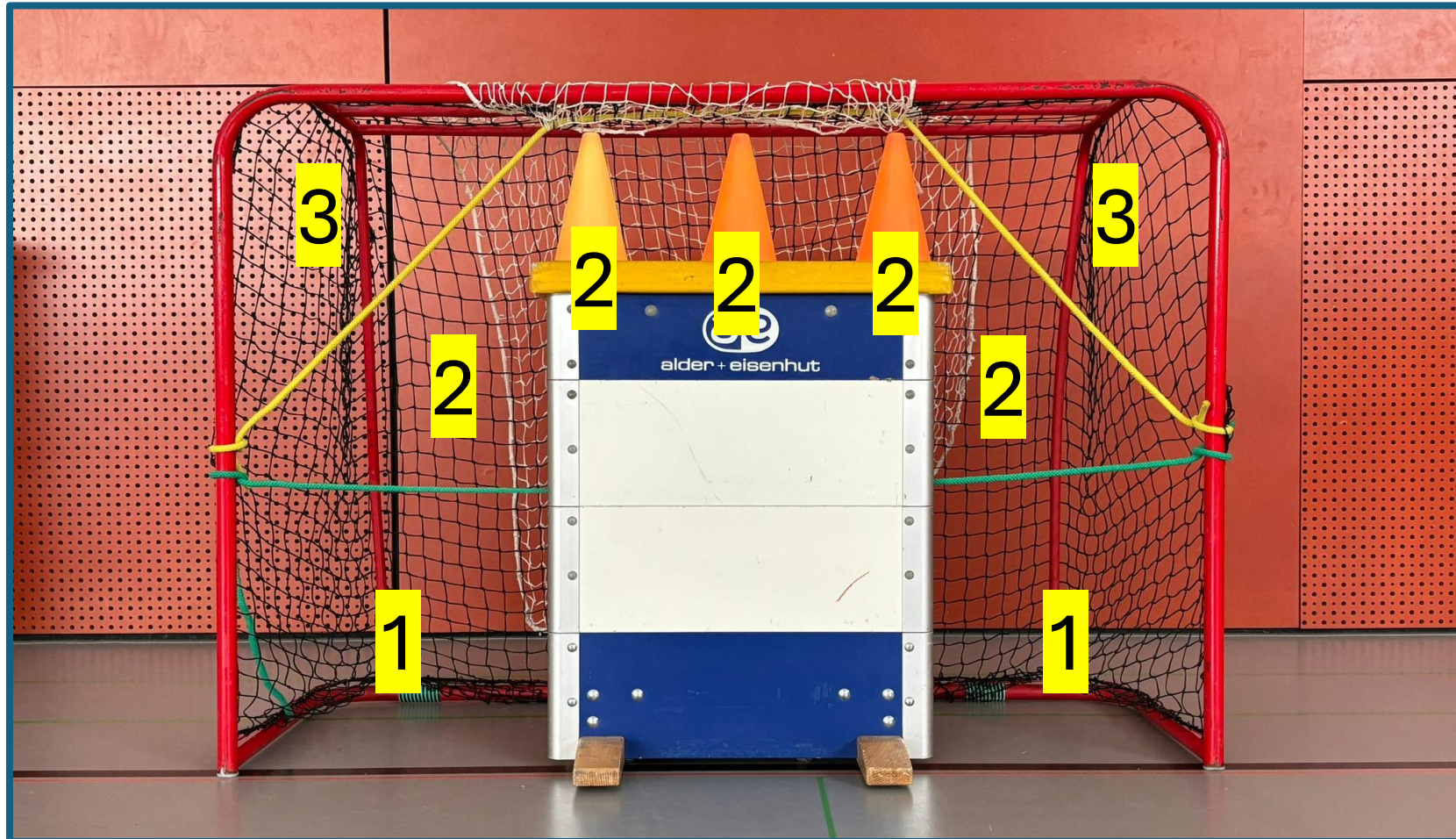
## Einrichtung und Material

- Tor in verschiedene Bereiche aufteilen, auf die gezielt werden kann (s. vorgeschlagene Möglichkeiten)
- 1 kleiner Schwedenkasten, 2 Seile, 1 rechter Unihockeyschläger, 1 linker Unihockeyschläger, ca. 10 Bälle



# Posten 1 – Präziser Schuss

Einrichtung Variante 1





# Posten 1 – Präziser Schuss

Einrichtung Variante 2



# Posten 2 – Staffel-Slalom

## Beschreibung und Ziel

- Das Team nummeriert sich beginnend mit 1. Beim Signal startet Person 1 den Slalom, macht einen Pass gegen den Kastendeckel, läuft zurück und gibt den Ball beim Start an Person 2 ab (Staffelübergabe). So geht es in der vereinbarten Reihenfolge weiter.
- Das Ziel besteht darin, den Slalom innert der Postenzeit so oft wie möglich zu absolvieren. Pro Staffelübergabe gibt es einen Punkt.
- Die erzielten Punkte des Teams werden auf dem Ergebnisblatt notiert.

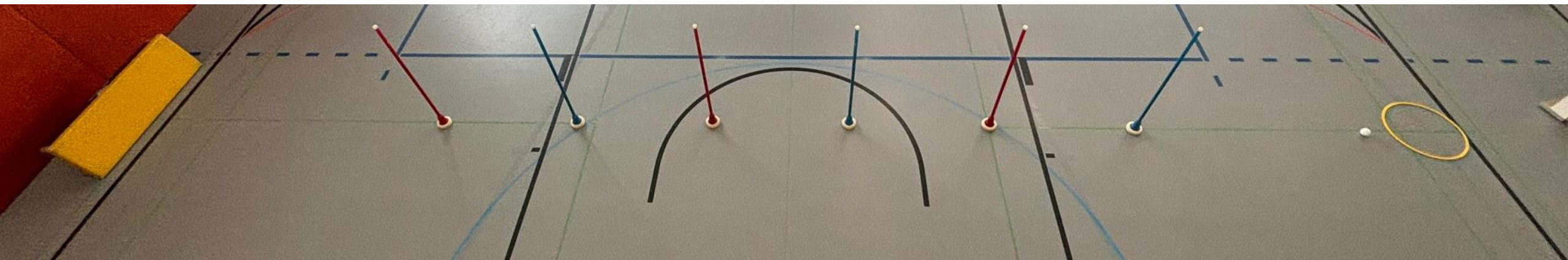
## Einrichtung und Material

- 1 Schwedenkasten-Deckel, 6 Malstäbe, 1 Reif, 2 rechte Unihockeyschläger, 2 linke Unihockeyschläger, 1 Ball



# Posten 2 – Staffel-Slalom

Einrichtungsvorschlag





# Posten 3 – Zielpassen

## Beschreibung und Ziel

- Jedes Teammitglied macht die Übung einmal und hat 7 Schüsse in Folge.
- Das Ziel besteht darin, den Ball mit einem präzisen Pass durch die Kastenelemente zu befördern oder die Deckel zu treffen und dabei möglichst viele Punkte zu sammeln.
- Punktesumme der einzelnen Teammitglieder auf dem Ergebnisblatt notieren.

## Einrichtung und Material

- Verschiedene Elemente in 3 verschiedenen Distanzen platzieren.
- 5 kleine Schwedenkastenelemente (3 weisse und 2 blaue), 2 kleine Schwedenkastendeckel, 1 rechter Unihockeyschläger, 1 linker Unihockeyschläger, 7 Bälle, 2 Reifen

## Variante

- Jedes Ziel darf nur einmal getroffen werden.
- Distanz zum Abschussreifen verkleinern oder vergrössern.

# Posten 3 – Zielpassen

Einrichtungsvorschlag



# Posten 4 – Hindernislauf

## Beschreibung und Ziel

- Jedes Teammitglied absolviert den Hindernisparcours einmal, wobei die nächste Person losläuft, wenn der Ball im Ziel ist. Wird ein Hindernis ausgelassen, werden 30 Strafsekunden zur Gesamtzeit hinzugerechnet.
- Ablauf: (1) Ball zwischen Markierkegeln durchspielen, (2) Ball gegen beide Bänke spielen, (3) um Reifen laufen, (4) Ball durch die Kastenelemente spielen, (5) um Reifen laufen, (6) Ball längs über das Brett spielen, (7) ein Tor schießen.
- Das Ziel besteht darin, den Parcours so schnell wie möglich ganz zu absolvieren.
- Die Gesamtzeit des Teams und die Anzahl Punkte gemäss Punkteverteilung auf dem Ergebnisblatt notieren.

## Einrichtung und Material

- 2 kleine Schwedenkastenelemente, 5 Markierkegel, 2 Bänke, 3 Reifen, 1 Brett, 1 Tor, 1 Stoppuhr, 2 rechte Unihockeyschläger, 2 linke Unihockeyschläger, 3–4 Bälle



# Posten 4 – Hindernislauf

Einrichtungsvorschlag

Start

End

## Punkte- verteilung

1. Platz	20 Pkte
2. Platz	16 Pkte
3. Platz	12 Pkte
4. Platz	8 Pkte
5. Platz	4 Pkte

# Posten 5 – Sternlauf

## Beschreibung und Ziel

- Jedes Teammitglied macht den Sternlauf ein erstes Mal. Wenn noch Zeit bleibt, kann das Team versuchen, die Zeiten in einem zweiten Durchgang zu verbessern, aber es müssen alle Teammitglieder vor dem Postenwechsel durch sein.
- Die Person mit der Stoppuhr gibt das Startsignal.
- Das Ziel besteht darin, sich so schnell wie möglich vorwärts, rückwärts und im Ausfallschritt zu bewegen und dabei jeden Malstab und am Schluss den Kegel in der Mitte zu berühren.
- Die Gesamtzeit des Teams und die Anzahl Punkte gemäss Punkteverteilung auf dem Ergebnisblatt notieren.

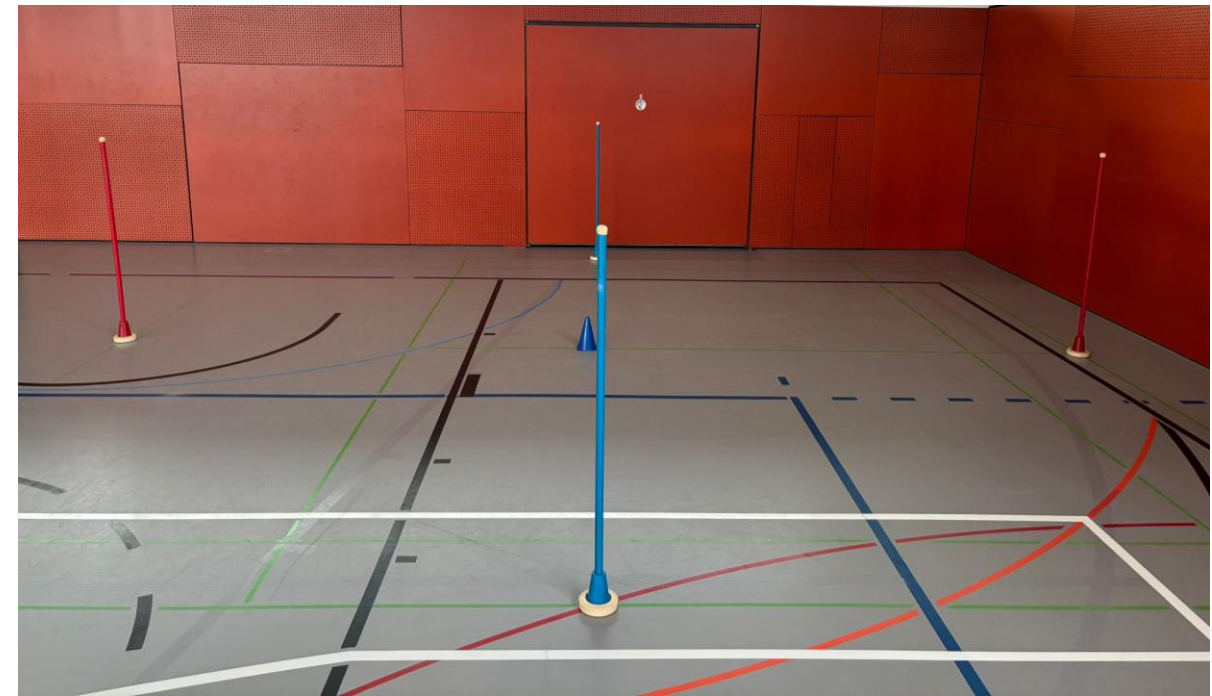
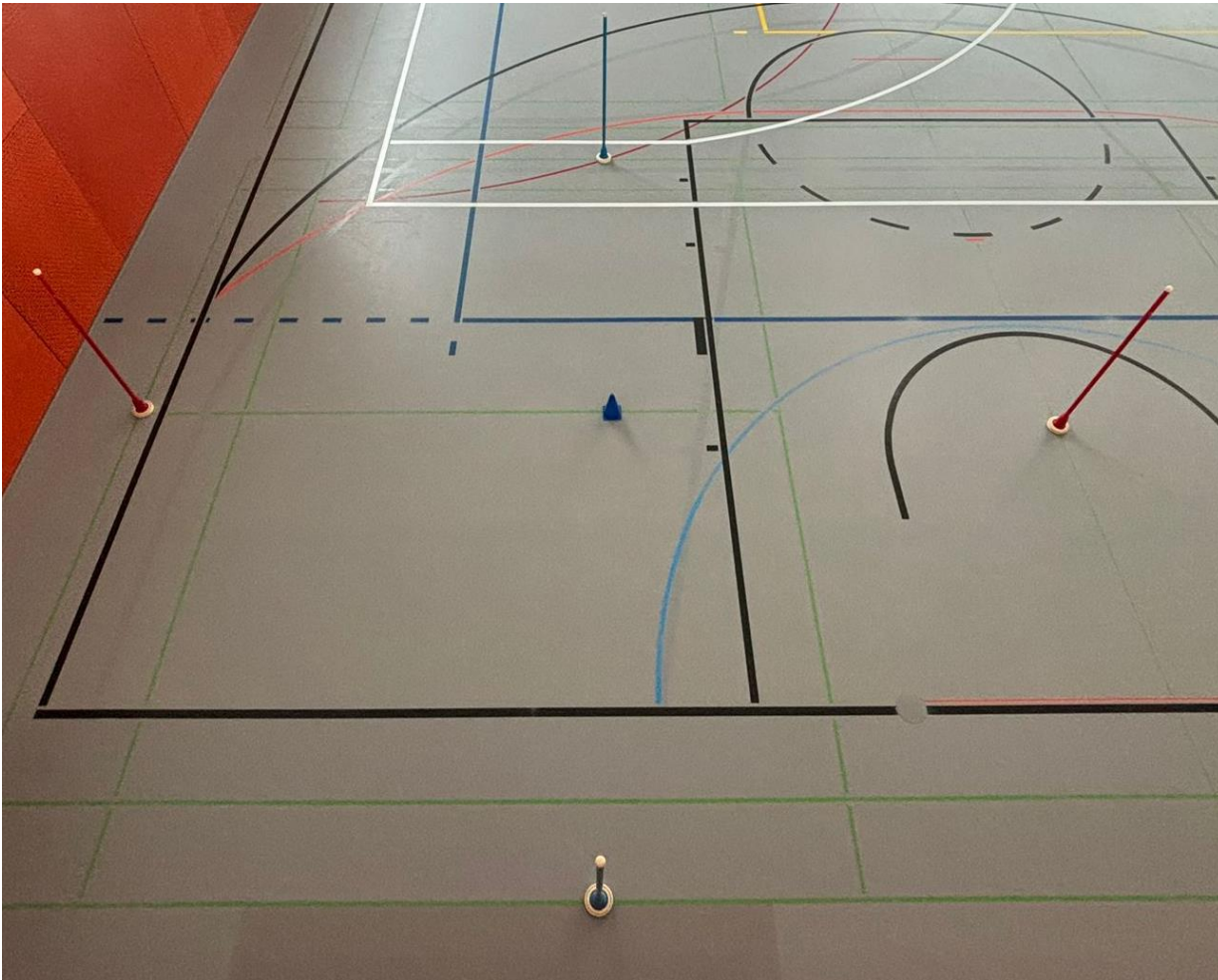
## Einrichtung und Material

- 4 Malstäbe, 1 Markierkegel



# Posten 5 – Sternlauf

## Einrichtungsvorschlag



### Punkte- verteilung

1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz
20 Pkte	16 Pkte	12 Pkte	8 Pkte	4 Pkte



# Posten 6 – Jonglierwettbewerb

## Beschreibung und Ziel

- Jedes Teammitglied jongliert in der Jonglierzone den Ball mit dem Stock.
- Das Ziel besteht darin, den Ball so oft wie möglich jonglieren zu können, ohne dass er zu Boden fällt.
- Die Summe der besten Punktzahlen und die Anzahl Punkte gemäss Punkteverteilung auf dem Ergebnisblatt notieren.

## Einrichtung und Material

- 4 Markierkegel oder Bänke (für die Abgrenzung der Jonglierzone), 3–4 rechte Unihockeystöcke,  
3–4 linke Unihockeystöcke, 7–8 Bälle

## Beispielvideo auf Youtube

- [Hier](#) klicken.

# Posten 7 – Sniper Shot

## Lektionsbeschreibung:

- Zwei Personen mit je einem Ball stehen sich gegenüber. Beim Schiessen darf die Linie mit den Markierungstellern nicht übertreten werden.
- Wenn die erste Person fertig ist, spielt sie der zweiten Person die Bälle zu. Die Zeit wird gestoppt, wenn der letzte Ball herunterfällt.
- Das Ziel besteht darin, die 4 Bälle auf den Markierungstellern der Gegnerseite so schnell wie möglich herunterzuschiessen.
- Die Gesamtzeit des Teams und die Anzahl Punkte gemäss Punkteverteilung auf dem Ergebnisblatt notieren.

## Einrichtung und Material

- 3 Bänke, 8 Markierungsteller, 1 Stoppuhr, 2 rechte Stöcke, 2 linke Stöcke, 12 Bälle

# Posten 7 – Sniper Shot

Einrichtungsvorschlag

