

J+S-Kids: Einführung Unihockey - Lektion 5

Wir und der Ball II

Autor

Mark Wolf, Fachleiter Unihockey

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 7 - 10 Jährige
 Gruppengrösse 5-20, ideal 8-12
 Kursumgebung Turnhalle
 Sicherheitsaspekte -

Zielsetzungen/Lernziele

Miteinander spielen

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	Begrüssung		
10'	Flucht In der Halle sind 2 Spielfelder markiert. Alle Spieler beginnen im Feld A und führen einen Ball. Auf ein Kommando müssen sie schnellstmöglich ins Feld B sprinten, ohne den Ball zu verlieren. Wer als letzter ankommt, muss einmal pausieren und eine Zusatzaufgabe machen (z.B. Jonglieren). <i>Variante:</i> Verschiedene Laufarten (hüpfend, einbeinig...)		Feldmarkierungen Jeder Spieler mit einem Stock und einem Ball

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Ballmaschine 5-6 Spieler stellen sich in einer Kolonne vis-à-vis eines Zuspielers auf. Einer nach dem andern erhält von ihm einen Pass. Nach dem Rückpass stellen sich die Spieler wieder hinten an. Nach einem Umgang wird der Zuspieler gewechselt.		
15'	Räuber und Polizei Die Räuber versuchen aus dem Depot einzelne Bälle zu stehlen und in ihr Lager zu bringen. Wer von einem Polizist gefangen (berührt wird), wandert ins Gefängnis. Bei 4 Gefangenen ist das Gefängnis voll und ein Räuber darf wieder gehen.		Feldmarkierungen
15'	Tigerball In einem Kreis wird 5:1 oder 6:2 gespielt. Der „Tiger“ in der Mitte jagt den Ball, während die Aussenspieler einander zupassen. Wenn der Tiger den Ball berührt, darf er mit einem Aussenspieler wechseln.		



AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Billard Jeder Spieler hat 2 Bälle. Mit dem ersten Ball versucht er den Zweiten zu treffen, danach mit dem zweiten wieder den ersten... Schafft es jemand die ganze Hallenbreite? <i>Variation:</i> Stock drehen und mit dem Stockenden wie ein Billardspieler		

Quellen:

- Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein, Ingold Verlag 2004
- Mobile Praxisbeilage, 1/05
- Unihockey online, www.swisunihockey.ch → Ausbildung → Traineracademy