

J+S-Kids: Einführung Unihockey - Lektion 9

Ziele treffen III

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

Tore erzielen

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	Begrüssung		
10'	Rumpelstilzchen Einige Spieler sind mit einem Ball ausgerüstet und versuchen die andern an den Schuhen zu treffen (nur flach schiessen!). Wer getroffen wird, löst eine Zusatzaufgabe.		Jeder Spieler mit einem Stock und einem Ball

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Rollmops 2 Teams stehen sich hinter einer Linie gegenüber. In der Mitte liegt ein Volleyball. Mit gezielten Flachschiessen soll der Volleyball hinter die gegnerische Linie geschossen werden.		
15'	Sprintstart mit Abschluss Die Spieler stehen links und rechts neben dem Tor. Der Trainer wirft einen Ball ins Spielfeld und die zwei vordersten Spieler versuchen ihn zu erreichen und auf das andere Tor zu schiessen.		
15'	Penaltyspiel Jeder Spieler darf einen Penalty gegen einen Torhüter machen. Wer trifft, kommt eine Runde weiter. Wer nicht trifft, macht eine Zusatzaufgabe.		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Super-Slowmotion-Auslaufen Jeder Spieler läuft so langsam wie möglich eine Runde. Man darf aber nie stillstehen!		

Quellen:

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