

# Lektion

## Ballführen

**Einen Unihockeyball zu führen und zu kontrollieren ist die Grundlage für das Spiel. In dieser Lektion legen die Kinder den Grundstein zu einer sicheren Ballkontrolle im Spiel.**

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Stufe: 1.–6. Klasse

### Lernziele

- Die Spieler lernen die Eigenschaften des Unihockeyballes kennen.
- Die Spieler erlernen eine sichere Ballkontrolle.
- Die Spieler können beim Dribbling gleichzeitig den Ball, das Spielfeld und die Mit- und Gegenspieler im Auge behalten.

### Technische Hinweise

Körperhaltung:

- Beine hüftbreit und leicht angewinkelt.
- Schwerpunkt über den Fussballen.
- Kopf erhoben.
- Oberkörper aufrecht.

Griffhaltung:

- Weiter Griff (abgedeckte Ballführung, Drehen, Schiessen, Dribbeln).
- Enger Griff (offene Ballführung).
- Einhändiger Griff (offene Ballführung, schneller Lauf).
- Unihockeyschläger muss «locker» gehalten werden.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' <b>Fruchtsalat</b> Vier Gruppen stehen in den vier Hallenecken. Jedes Kind führt einen Ball. Nun wählt jede Gruppe einen Fruchtnamen. Die zwei von der Lehr-/Leiterperson aufgerufenen «Früchte» wechseln möglichst schnell die Ecke (mit Ball am Stock). Beim Kommando «Fruchtsalat» wechseln alle Gruppen diagonal die Ecke.  <b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstatt Früchte können Tiernamen verwendet werden. Die Kinder imitieren die entsprechenden Tiere.</li> <li>• Gehen anstatt rennen (auf den Zehenspitzen, in den Knien, einbeinig etc.).</li> <li>• Hindernisse in der Turnhalle aufstellen.</li> </ul> Jedes Kind muss beim Kreuzen mit einem anderen Kind den Ball tauschen.		
	5' <b>Bleifüsse (siehe Übung)</b> Alle Kinder haben einen Ball. Der Leiter gibt Bewegungsaufgaben vor, die an Ort ausgeführt werden müssen:  <b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball in Achterschleife um Beine führen.</li> <li>• Ball mit der Hand aufnehmen, fallen lassen und möglichst schnell unter Kontrolle zum Stillstand bringen.</li> <li>• Drehung um die eigene Achse ausführen (ohne den Ball zu verlieren).</li> <li>• Wechsel zwischen einhändiger und zweihändiger Ballführung.</li> <li>• Verkehrte Stockauslage ebenfalls üben.</li> </ul>		
Hauptteil	5' <b>Herr und Hund</b> Zwei Spieler mit je einem Ball. Der zweite Spieler (Hund) folgt dem ersten (Herr) und ahmt dessen Bewegungen und Finten nach.  <b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder sollen das Tempo ihrem Können anpassen.</li> <li>• Ev. Ideen vorgeben (Pirouette, Ball mit dem Fuss spielen, seitwärts/rückwärts laufen etc.).</li> <li>• Nur auf Hallenlinien laufen.</li> <li>• Gerätegarten aufstellen.</li> <li>• Raum eng machen.</li> </ul>		

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	10'	<p><b>Haifischbecken</b></p> <p>Ein «Haifisch» stellt sich auf der einen Stirnseite der Halle auf. Auf der anderen Seite stehen die «Fische». Auf Kommando versuchen die «Fische» auf die andere Hallenseite zu gelangen. Der «Haifisch» versucht ihnen auf diesem Weg den Ball wegzunehmen. Wer den Ball verliert, wird ebenfalls zum «Haifisch».</p> <p><b>Bemerkung:</b> <a href="#">Stockschlagregel</a> beachten.</p>		
	10'	<p><b>1:1 mit Menschentor</b></p> <p>Immer zwei Spieler bilden ein Team. Sie spielen gegen ein anderes Zweierteam. Jeweils ein Spieler steht an der Längsseite der Halle hüftbreit hin und bildet so ein Tor. Der umgekehrte Stock kann als «Goalie» verwendet werden. Auf dem Feld spielen die beiden anderen Spieler gegeneinander und versuchen ein «Tor» zu erzielen. Wenn der Spielleiter «Wechseln» ruft, tauschen Spieler und das «Menschentor» ihre Rollen.</p>		
Spielformen	10'	<p><b>Freies Spiel mit Schwedenkastenabbau</b></p> <p>Zwei Schwedenkasten fungieren als Tore. Wenn eine Gruppe ein Tor gemacht hat, darf sie ein Kastenelement des Gegners wegnehmen, so dass das Tor kleiner wird. Gewonnen hat die Gruppe, die ein Tor auf das letzte Kastenelement schießt.</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Schussarten fordern.</li> <li>• Direkte Abschlüsse fordern.</li> </ul>		Schwedenkasten