

Training

Unihockey

Ziel dieser Lektion ist es, den Kindern spielerisch die Eigenschaften von Stock und Ball näher zu bringen und hohe Spielanteile für alle Kinder zu erzielen. Durch die vielen Variationsmöglichkeiten kann die Lektionsdauer problemlos ausgedehnt werden.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 Minuten
- Alter: 5–8 Jahre
- Niveaustufe: Einsteiger

Lernziele

- Die Kinder können Fertigkeiten mit Ball und Stock erlernen
- Die Kinder können den Ball am Stock führen, annehmen und abspielen

Bemerkungen

- Darauf achten, dass die Kinder nicht mit zu langen Stöcken spielen (maximal Brusthöhe).
- Die Spielregeln müssen für das 3:3 noch nicht perfekt beherrscht werden. Die Leiterperson entscheidet, welche 3 Regeln (max.) sie zu Beginn dieser Spielsequenz einführt. Ziel ist ein hoher Spielfluss.
- Die Inhalte dieses Trainings basieren auf dem Lehrmittel «J+S-Kindersport – Spielen». Sie wurden sowohl sportartspezifisch als auch an die jeweiligen Niveaustufen angepasst. Weitere Spielideen sind im erwähnten Lehrmittel sowie auf mobilesport.ch unter «Unihockey» und «J+S-Kindersport – Spielen» zu finden.

Download

- [Monatsthema 12/2013 «Unihockey spielend entdecken»](#)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>10' Stock «fest» Jedes Kind nimmt einen Stock. Es soll ausprobieren, was es damit alles machen kann. Während einer vorgegebenen Zeit dürfen die Kinder Kunststücke erfinden, diese ausprobieren und üben. Will die Leiterperson diese Sequenz unterbrechen, ruft sie laut «Stock fest». Die Kinder halten darauf ihren Stock fest oder legen ihn auf den Boden.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf das Kommando «Stock fest» bilden die Kinder Paare. Sie zeigen sich gegenseitig ihr Kunststück und versuchen, das des anderen Kindes nachzuahmen. • Kunststücke mit Stock und Ball: Die Kinder balancieren den Ball auf der Schaufel und probieren weitere Kunststücke aus Einfacher: Den Ball mit der Hand auf die Schaufel legen Schwieriger: Die Kinder überwinden dabei verschiedene Hindernisse (Parcours, Bänkli usw.). 		Stöcke (und evtl. Bälle) für alle Kinder.
Hauptteil	<p>10' Fruchtsalat Die Leiterperson bildet mit Reifen einen Kreis. Jedes Kind hat seinen eigenen Reifen, führt einen Ball an seinem Stock und erhält von der Leiterperson einen Fruchtamen. Bei jüngeren Kindern kann die Frucht auch mit einem Stift auf den Handdrücken gemalt oder ein Bild abgegeben werden. Sobald alle Kinder einen Fruchtamen erhalten haben, startet die Leiterperson das Spiel von der Mitte aus. Sie ruft den Namen einer Frucht, und alle Kinder, die diese Frucht verkörpern, suchen einen anderen Platz. Dabei führen sie den Ball mit ihrem Stock. Die Leiterperson besetzt einen Platz, weshalb ein Kind ohne Platz bleibt. Dieses steht nun in der Mitte und ruft seinerseits eine Frucht auf. Anstelle eines einzelnen Fruchtamens darf es auch «Fruchtsalat» rufen, worauf alle Kinder einen neuen Platz suchen müssen.</p> <p>Bemerkung: Probedurchgang ohne Ball durchführen</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begriffe variieren: Tiernamen (Zootiere, Waldtiere), Comicfiguren, Thema der Jahreszeit. • Man darf nur gegen rechts gehend den Platz wechseln. • Es werden Zusatzaufgaben eingebaut. Es muss z. B. zuerst eine Hallenwand berührt, eine Drehung gemacht oder einmal um den Kreis gerannt werden, ehe die Platzsuche beginnen kann. • Jedes Kind muss beim Kreuzen mit einem anderen Kind den Ball tauschen. • Anordnung variieren, z. B. vier Gruppen in je einer Hallenecke verteilen. 		Stöcke und Bälle für alle Kinder, Reifen.

	Thema/ Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>5' Seenlandschaft</p> <p>Die Kinder sind Wanderer und laufen, einen Ball am Stock führend, in selbst-bestimmtem Tempo durcheinander. Auf dem Spielfeld hat es gleichviele Seen (Reifen) wie Wanderer. Auf ein Signal hin suchen sich alle Wanderer möglichst schnell einen freien See, um nach der anstrengenden Wanderung die Füsse abzukühlen und zu waschen.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anzahl Kinder pro Reif variieren. Dies kann beispielsweise durch eine Zahl im Reif («Seerosenblätter», kleine Kegel, Zettel mit Zahlen, Zeichnungen mit Seerosenblättern, Jasskarten, Uno-Karten) vorgegeben werden. • Unterschiedliche Signale (akustisch oder visuell) geben. • Zusatzaufgabe: Bei einem zusätzlichen Signal laufen die Wanderer schnell um einen See (vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf allen vieren usw.). • Auf Zeit: Wie schnell kann die gesamte Gruppe alle Seen besetzen? 		<p>Stöcke und Bälle für alle Kinder, Reifen, div. Objekte, um die Anzahl Kinder pro Reifen zu markieren.</p>
	<p>10' Schiessbude</p> <p>In der Halle werden an verschiedenen Stationen Zielobjekte (Kegel, Keulen, Büchsen) platziert. Mit einem Seil oder Kegel wird der minimale Abstand markiert. Jedes Kind versucht mit Stock und Ball die Ziele zu treffen. Wie lange dauert es, bis alle Objekte getroffen sind? Wer trifft wie viele Ziele? Wer trifft die Ziele auch mit der Rückhand?</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufwege einbauen: Vor jedem Zielschuss wird vorgängig eine kleine Laufrunde absolviert. • Erschweren: Zielobjekte auf Langbänke stellen. • Erschweren: Man hat nur eine gewisse Anzahl Schüsse zur Verfügung. • Erschweren: Schussarten vorgeben. 		<p>Stöcke und Bälle für alle Kinder, Kegel, Keulen, Büchsen, evtl. Langbänke.</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>20' 3:3 auf je ein Tor</p> <p>Die Halle wird in mehrere kleinere Spielfelder unterteilt. Die Spielfeldgrenzen werden mit Markierungstellern verdeutlicht.</p> <p>Es werden Dreiergruppen gebildet. Jeweils zwei Gruppen spielen gegeneinander. Beide Gruppen haben je ein Tor. Durch geschicktes Zusammenspielen versucht die ballführende Gruppe ein Tor zu erzielen. Die andere Gruppe will dies verhindern. Nach einem Tor erhält das gegnerische Team den Ball zum Anspiel. Welchem Team gelingen mehr Tore?</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tore variieren: Kastenelemente, Malstäbe, Kegel, Matten usw. • Vom 1:1 bis zum 5:5 • Überzahlspiel 		Stöcke und Bälle für alle Kinder, unterschiedliche Tore.
Ausklang	<p>5' Auf den Rücken schreiben</p> <p>Die Kinder stehen zu zweit hintereinander. Das hintere Kind schreibt dem vorderen mit dem Ball ein Symbol, einen Buchstaben, eine Zahl oder ein Wort auf den Rücken. Findet das vordere Kind heraus, was das hintere geschrieben hat, tauschen sie die Positionen.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballmassage <p>einfacher</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit den Fingern schreiben 		Bälle.

Autoren: Reto Balmer, J+S-Fachleiter Unihockey, Verantwortlicher Kindersport Unihockey, Swiss Unihockey
 Corina Wilhelm, J+S-Leiterin Kindersport, J+S-Leiterin Unihockey