

Lektionsdauer: 90 Minuten

Lektionsbeschrieb: Unihockey-Technik erlernen

Lernziele / Bezug Lehrplan:

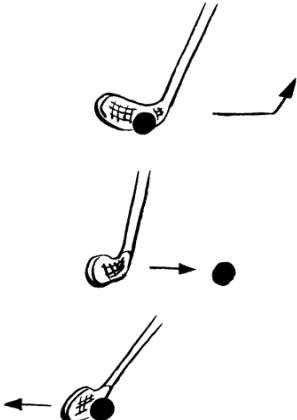
- Handhabung des Unihockey-Stocks und Ballführung erlernen
- Grundtechnik der Unihockey-Pässe beherrschen

Vorbemerkungen und Voraussetzungen:

- Ort: Turnhalle, einige Übungen eignen sich auch für eine Eishockey-Lektion.
- Alter: ab 6H. Wenn die Lektion auf der Eisbahn durchgeführt wird, müssen SuS Schlittschuh laufen können.
- Material: Unihockey-Stöcke und -Bälle, Spielbänder, Reifen und Unihockey-Tore

Ablauf	Material
Einlaufen: Stock-Handhabung und Ballführung erlernen	
BALL FÜHREN / STICKHANDLING <ul style="list-style-type: none"> • Möglichst schnell, mit beiden Seiten der Stocksschaufel (Ball führen, nicht schlagen!). • Blick vom Stock lösen: Die SuS müssen die Fingerzahlen addieren, welche die LP zeigt. • Einen Rhythmus vorgeben. • Sich mit dem Ball langsam, dann immer schneller, fortbewegen. • Ball wegspielen/vorlegen, nachlaufen, an Ort weiterdribbeln. • Auf Signal hin kleines und grosses Dribbeln. 	10' 1 Stock und 1 Ball pro SuS
Organisation: Die SuS bewegen sich frei durch die Halle.	



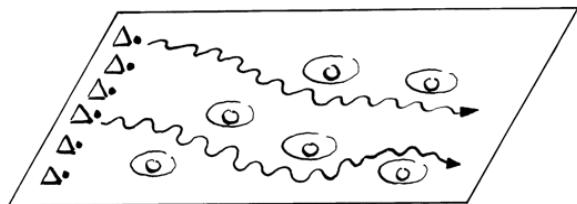
<p>JONGLIEREN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball auf Schaufel balancieren • Den Ball abwechselnd vom Boden aufprallen lassen und dann mit der Schaufel hochspielen • Nur auf Schaufel springen/jonglieren lassen <p>Organisation: Die SuS bewegen sich frei durch die Halle.</p>	10' 1 Stock und 1 Puck pro SuS
<p>Hauptteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Passarten kennenlernen • Ballführung und Passspiel beherrschen • Ballkontakt verbessern • Peripheres Sehen verbessern <p>PASSSPIEL ZU ZWEIT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frei • Korrekturen: Schaufel/Stock auf die Seite halten, auf welcher der Pass ankommen soll; Ball für den Pass führen, nicht schlagen. • Pässe auf die Füsse spielen, Ballannahme mit einem Fuss. • Luftpässe/höhe Pässe 	15' <p>1 Gezogener Pass: Ball mit Schaufel führen und nach Beschleunigungsphase abgeben</p> <p>2 Schlagpass: Mit Stock leicht ausholen und Ball schlagen. Wenn möglich sollte der Ball immer Bodenkontakt behalten.</p> <p>3 Stoppen des Balles: Schaufel leicht gegen den Boden neigen und Ball mit einer leichten Rückwärtsbewegung anhalten («ansaugen»).</p> 

Sport: Unihockey

DURCH DEN WALD LAUFEN

Die Spieler/innen von Team A stehen in Reifen, die über die Turnhalle verteilt sind. Die Spieler/innen von Team B versuchen, die Turnhalle zu durchqueren, ohne dass ihr Ball von einem Mitglied von Team A berührt wird. Wie oft gelingt es ihnen in 2 Minuten? Rollenwechsel.

Wie viele Versuche benötigt Team B, um alle Bälle ohne Berührung «durch den Wald» zu spielen?



10'

Die Spieler/innen von Team A müssen mindestens einen Fuß im Reifen lassen, ohne diesen zu verschieben.

Die Spieler/innen von Team B müssen ihren Ball unter Kontrolle halten.

SPIEL

Unihockeyspiel

20'

Abschluss/Cool-down:

Lektion gemeinsam besprechen, Material versorgen

10'



Primar

6H–8H

Sport: Unihockey

Notizen:



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND



Jean Tinguely