

Lektionsdauer: 90 Minuten

Lektionsbeschreibung: 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
<p>Einlaufen:</p> <p>Stock-Handhabung und Ballführung erlernen</p> <p>BALL FÜHREN / STICKHANDLING</p> <ul style="list-style-type: none">• Möglichst schnell, mit beiden Seiten der Stockschaufel (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. <p>Organisation:</p> <p>Die SuS bewegen sich frei durch die Halle.</p>	<p>10'</p> <p>1 Stock und 1 Ball pro SuS</p>

JONGLIEREN

- Ball auf Schaufel balancieren
- Den Ball abwechselnd vom Boden aufprallen lassen und dann mit der Schaufel hochspielen
- Nur auf Schaufel springen/jonglieren lassen

Organisation:

Die SuS bewegen sich frei durch die Halle.

10'

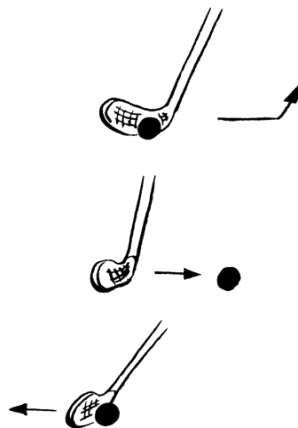
1 Stock und 1 Puck pro SuS

Hauptteil:

- Verschiedene Passarten kennenlernen
- Ballführung und Passspiel beherrschen
- Ballkontakt verbessern
- Peripheres Sehen verbessern

PASSSPIEL ZU ZWEIT

- 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/hohe Pässe



15'

1 Gezogener Pass: Ball mit Schaufel führen und nach Beschleunigungsphase abgeben

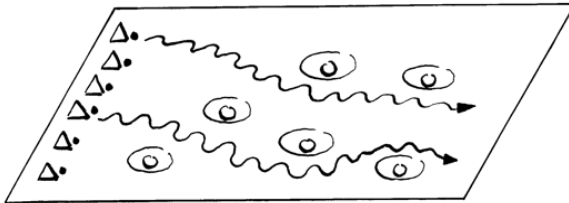
2 Schlagpass: Mit Stock leicht ausholen und Ball schlagen. Wenn möglich sollte der Ball immer Bodenkontakt behalten.

3 Stoppen des Balles: Schaufel leicht gegen den Boden neigen und Ball mit einer leichten Rückwärtsbewegung anhalten («ansaugen»).

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?



SPIEL

Unihockeyspiel

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.

20'

Abschluss/Cool-down:

Lektion gemeinsam besprechen, Material versorgen

10'

Notizen:

