

Lektionsdauer: 90 Minuten

Lektionsbeschrieb: Technik und Schiedsrichtergrundlagen

Lernziele:

- Schusstechnik verbessern
- Ein Spiel pfeifen

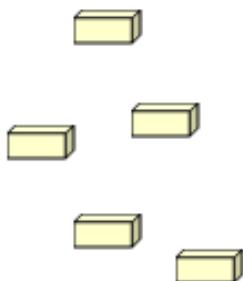
Vorbemerkungen und Voraussetzungen:

- 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: Unihockeystöcke und -bälle, Spielbänder, Schwedenkastenelemente, Malstäbe, Matten, Unihockeytore, Spielbänder

Ablauf	Material
<p>Einlaufen:</p> <p>Sich fortbewegen und den Ballkontakt behalten, ohne dabei den/die Mitspieler/in aus den Augen zu verlieren.</p>	
<p>FORTBEWEGUNG UND ZUSPIEL MIT SCHWEDENKASTENELEMENTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle SuS haben einen Ball und bewegen sich frei um die verteilten Kastenelemente. • Pässe an die Kastenelemente spielen und weiterdribbeln. • Wie viele Kastenelemente werden in 1 Minute angespielt? Nach jedem Treffer Kastenelement wechseln. • Die SuS bewegen sich frei und spielen verschiedene, frei gewählte Zielobjekte in der Halle und an der Hallenwand an. 	<p>20'</p> <p>1 Stock und 1 Ball pro SuS, 5–6 Schwedenkasten- elemente</p>



- Zu zweit um Hindernisse laufen und einander den Ball zuspielen, sobald der/die Partner/in das Tempo erhöht und sich so in eine freie Zuspielposition bringt. (Mit dem Stock anzeigen, wo der Pass ankommen soll.)

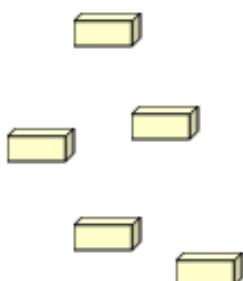
**Hauptteil:**

- Sich fortbewegen, ohne den Ball zu verlieren
- Verschiedene Schussarten kennenlernen und üben
- Ein Hockeyspiel pfeifen lernen

KASTENELEMENTE VERTEIDIGEN

- 5 Kastenelemente sind über die Turnhalle verteilt. Jede Kastenseite wird von einem/r Spieler/in verteidigt. Die anderen Spieler/innen versuchen, mit ihrem Ball in die Kastenelemente zu treffen. Nach jedem Schuss Kastenelement wechseln.
- Auch zu zweit mit Passspiel möglich.

10'

1 Stock und 1 Ball pro SuS,
5–6 Schwedenkasten-
elemente

SCHUSS GEGEN DIE WAND	<ul style="list-style-type: none"> Normal, Vor- und Rückhandschüsse Gezogener und geschlagener Schuss 	10' 1 Stock und 1 Ball pro SuS
TORSCHUSSSPIEL	<ul style="list-style-type: none"> Je zwei SuS stehen sich gegenüber und bewachen abwechselnd ein Tor von 1–2 m Breite (Malstäbe, Matten usw.). Jede/r SuS ist für einige Torschüsse Angreifer/in bzw. Torwart/in. Vor- und Rückhandschüsse üben Wer erzielt mit 5 Schüssen mehr Tore? Torwart/in rollt Ball zu, Angreifer/in schießt direkt Sicherheit: <ul style="list-style-type: none"> Nur leichte Schüsse erlauben Schussdistanz anpassen/vergrössern Torhüter mit Helm 	10' 1 Stock pro SuS, 1 Ball zu zweit, Malstäbe oder kleine Matten
UNIHOCKEYSPIEL	<ul style="list-style-type: none"> Die Spielregeln werden gemeinsam angeschaut und besprochen. Die SuS übernehmen abwechselungsweise die Schiedsrichterfunktion. 	20' Unihockeytore, Spielbänder
Abschluss/Cool-down: Gemeinsam Lektion besprechen, Material versorgen		10'

Primar

6H–8H

Sport: Unihockey

Notizen:



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND