

Lektionsdauer: 90 Minuten

Lektionsbeschreibung: Technik und Schiedsrichtergrundlagen

Lernziele:

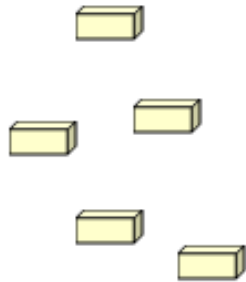
- Schusstechnik verbessern
- Ein Spiel pfeifen

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.)

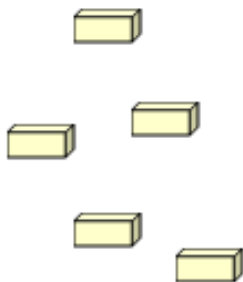


Hauptteil:

- 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

- Normal, Vor- und Rückhandschüsse
- Gezogener und geschlagener Schuss

10'

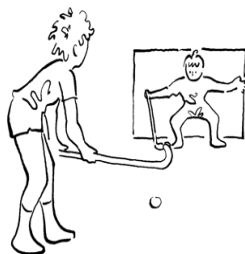
1 Stock und 1 Ball pro SuS

TORSCHUSSSPIEL

- 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:
 - Nur leichte Schüsse erlauben
 - Schussdistanz anpassen/vergrössern
 - Torhüter mit Helm

10'

1 Stock pro SuS, 1 Ball zu zweit, Malstäbe oder kleine Matten



UNIHOCKEYSPIEL

- 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'

Notizen:

