

Lektdauer: 80–90 Minuten

Lektdbeschrieb:

Technik-Wettbewerb (Skills Competition). Jedes Team absolviert die verschiedenen Posten (7 zur Auswahl) und arbeitet dabei unter anderem an Ausdauer, Schnelligkeit, Präzision, Schuss- und Passtechnik. Dabei können bei jedem Posten Teampunkte gesammelt werden.

Der Wettkampf erfolgt in Teams, aber jedes einzelne Teammitglied absolviert jeden Posten mindestens einmal und kann mit seinen Punkten zum Erfolg des Teams beitragen.

Lernziele / Bezug Lehrplan:

1 I Die Schülerinnen und Schüler können technische und taktische Handlungsmuster in verschiedenen Sportspielen anwenden. Sie kennen die Regeln, können selbstständig und fair spielen und Emotionen reflektieren.

- BS.4.B.1.1f: Die Schülerinnen und Schüler können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen.
- BS.4.B.1.2d: Die Schülerinnen und Schüler können den Ball oder das Spielobjekt in Sportspielen kontrolliert führen.
- BS.4.A.1.3f: Die Schülerinnen und Schüler können Spiele weiterentwickeln, erfinden (z.B. Spielideen, Regeln, Material), selbstständig und fair spielen.

Ablauf (Inhalt/Beschreibung)	Material
Aufwärmen (10-15') 2 Übungen mit derselben Ausgangsposition (SuS bilden 4 Reihen/Kolonnen). <ul style="list-style-type: none"> - Jede Reihe verfügt über Bälle, eventuell in einem Reifen, damit sie nicht wegrollen. - Beim Startpfiff wird abwechselungsweise diagonal von 2 Reihen aus gleichzeitig gestartet. Somit sind immer 2 SuS gleichzeitig an der Übung. <p>→ Ziel sind gute Pässe und Torschüsse aus der Bewegung; im Verlauf des Aufwärmens wird das Tempo langsam gesteigert, wobei das Timing für die Annahme der Pässe weiterhin stimmen soll.</p>	1 Stock pro Schüler/in 20 Bälle oder mehr 4 Reifen 2 Tore 2 Goalie-Ausrüstungen
1. «1v0 mit Torschuss aus zentraler Position»	5'
<ul style="list-style-type: none"> - 1) Schüler/in läuft auf die erste Reihe zu, erhält einen Pass und spielt ihn zurück. - 2) Er/Sie läuft zur nächsten Reihe, erhält einen Pass und spielt ihn zurück. - 3) Er/Sie erhält einen Pass aus der 3. Reihe und spielt ihn zurück. - 4) Er/Sie läuft der blauen Linie entlang, um ein Offside zu vermeiden, erhält einen Pass von der Gegenseite und schießt gerade aufs Tor. - Er/Sie stellt sich in die Reihe mit den wenigsten SuS. 	

2. «1v0 mit Torschuss von der Seite»

5-7'



- 1) Schüler/in läuft auf die erste Reihe zu, erhält einen Pass und spielt ihn zurück.
- 2) Er/Sie läuft zur nächsten Reihe, erhält einen Pass und spielt ihn zurück.
- 3) Er/Sie erhält einen Pass aus der 3. Reihe und spielt ihn zurück.
- 4) Er/Sie macht ein «Stop & Go», wechselt die Richtung und erhält einen Pass für den Schuss aufs Tor.
- Er/Sie stellt sich in die Reihe mit den wenigsten SuS.

Variante: Der/Die Schüler/in bleibt nach dem Schuss beim Tor, um dem/der Torhüter/in beim folgenden Torschuss die Sicht zu nehmen und einen möglichen Abpraller zu verwerten, und stellt sich erst dann in die Reihe.

Hauptteil: «SKILLS COMPETITION»

Siehe Unterlagen im Anhang

Präsentation des Themas

5'

- Skills Competition

Die «Skills Competition» ist von einem Wettkampf inspiriert, an dem die besten Spieler der National Hockey League (NHL) teilnehmen. An den verschiedenen Posten werden die im Eishockey benötigten körperlichen (Schnelligkeit, Ausdauer, Präzision usw.) und technischen Fähigkeiten (Schuss- und Passtechnik, Stockführung usw.) getestet.

- Teams bilden

Je nach Anzahl SuS und Anzahl Posten Teams bilden.



Optional: Jedem Team ein Land zuweisen.

Material bereitlegen

- Plan für die Einrichtung der Turnhalle zeigen; hängt vom Platz und den gewählten Posten ab.
- Jedes Team richtet einen Posten ein und hilft danach den anderen Teams.

15'

«Skills Competition» präsentieren

- Ablauf des Wettkampfs erklären und Zeit pro Posten bekanntgeben.
- Ergebnisblätter an Captains verteilen.
- Die Posten erklären und/oder vorzeigen, evtl. Anleitung aufhängen. Auf dem Ergebnisblatt steht eine kurze Zusammenfassung.

10'

«Skills Competition» durchführen

30–40'

Abschluss

- Turnhalle aufräumen
Jedes Team räumt den zu Beginn aufgestellten Posten auf und hilft danach den anderen Teams.
- Feedback und Ergebnisse

10'



Sek. 1

9H–11H

Sport: Skills Competition

Notizen:



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND