

# J+S-Kids: Einführung Unihockey - Lektion 2

## Ich und der Ball II

### Autor

Mark Wolf, Fachleiter Unihockey

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Empfohlenes Alter 7 - 10 Jährige  
 Gruppengrösse 5-20, ideal 8-12  
 Kursumgebung Turnhalle  
 Sicherheitsaspekte

### Zielsetzungen/Lernziele

Stock- und Ballgewöhnung

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	<b>Begrüssung</b>		
10'	<b>Fruchtsalat</b> Alle Spieler mit Ball ausgerüstet stehen in den 4 Hallenecken. Jede Gruppe wählt einen „Fruchtnamen“. Die 2 vom Trainer aufgerufenen „Früchte“ wechseln möglichst rasch die Ecke. Bei „Fruchtsalat“ wechseln alle Gruppen diagonal die Ecke. Verschiedene Laufarten: Hüpfen, einbeinig, seitlich, retour... <i>Variante: Mit Stock und Ball</i>		Variante: mit Stock und Ball

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<b>Windschattendribbling</b> Im Feld werden verschiedenfarbige Hütchen aufgestellt. Die Spieler bilden 3-4 Gruppen und dribbeln jeweils mit einem Ball hintereinander her. Plötzlich ruft der Trainer eine Hütchenfarbe, danach muss der letzte Spieler möglichst schnell durch das Hütchentor um danach die Führung „seiner“ Gruppe zu übernehmen.		Verschiedenfarbige Hütchen
15'	<b>Menschenslalom</b> Eine Gruppe steht mit etwas Abstand (2-3m) in einer Kolonne hintereinander. Der hinterste Spieler dribbelt durch den Menschenslalom bis an die Spitze und bildet das nächste Tor.		
15'	<b>Tintenfisch (Verteidiger in Reifen)</b> 2 Gruppen; die einen versuchen, mit dem Ball von einer Seite zur anderen zu gelangen, um möglichst viele Läufe zu erzielen. Die anderen stehen in einem Reifen und versuchen den Ball wegzuspielen/erobern.		Reifen



#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Boccia</b> 2 Spieler spielen gegeneinander und versuchen mit ihrem Ball möglichst nahe an ein zuvor bestimmtes Ziel zu passen.		

Quellen:

- Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein, Ingold Verlag 2004
- Mobile Praxisbeilage, 1/05
- Unihockey online, [www.swisunihockey.ch](http://www.swisunihockey.ch) → Ausbildung → Traineracademy