

J+S-Kids: Einführung Unihockey - Lektion 7

Ziele treffen I

Autor

Mark Wolf, Fachleiter Unihockey

Rahmenbedingungen

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

Zielsetzungen/Lernziele

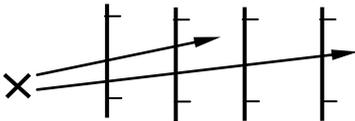
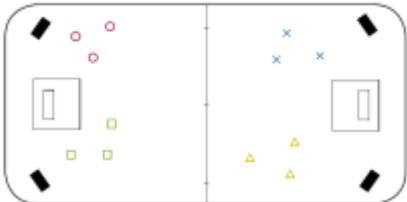
Schussarten kennen lernen

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	Begrüssung		
10'	Minigolf Verschiedene Bahnen mit Geräten und Hilfsmittel (Kastenteile, Springseile, Hütchen, Malstäbe...) werden ausgelegt. Mit Unihockeystock und Ball wird eine Runde mit Minigolf-Regeln gespielt.		Verschiedene Geräte und Hilfsmittel

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Lunapark Die Spieler versuchen verschiedene Gegenstände (Bälle, Keulen..) mit gezielten Schüssen von einer Langbank herunterzuschliessen.		Bälle, Keulen...
15'	Weitschusswettbewerb Wer kann am weitesten schiessen? Verschiedene Schussarten ausprobieren und miteinander vergleichen... Umgekippte Langbänke markieren verschiedene Distanzen.		
20'	Offensiver Wahnsinn In der Halle werden 4 Tore (diagonal in den Ecken) aufgestellt. Beide Mannschaften versuchen möglichst viele Tore zu erzielen. Die Spielform kann auch mit mehreren Bällen gespielt werden. <i>Variante:</i> Vier Mannschaften mit mehreren Bällen.		



AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Ballmassage Zu zweit mit einem Ball. Ein Spieler legt sich auf den Bauch und der andere „schreibt“ mit dem Ball Zahlen auf dessen Rücken.		

Quellen:

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