

Lektion

Schiessen

Tore erzielen macht am meisten Spass im Unihockey! In dieser Lektion lernen Kinder, was es für einen erfolgreichen Torabschluss braucht.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten
Stufe: 1.–6. Klasse

Lernziele

- Die Spieler erleben die Beschleunigung des Balles.
- Die Spieler können den Ball hoch oder flach auf das Tor schiessen.
- Die Spieler haben Erfolgserlebnisse durch Tore erzielen.

Technische Hinweise

- Idealerweise steht der Spieler rechtwinklig zur Schussrichtung, Ball liegt vor dem Körper.
- Die untere Hand führt die Bewegung des Schlägers.
- Ball an der Schaufel nach vorne ziehen oder Schaufel zum Ball schlagen.
- Ball beschleunigen und vor dem Körper abgeben.
- Griffhaltung eher weit, jedoch je nach Schussart unterschiedlich.
- Bei der Ballabgabe den Blick in Richtung des Ziels lenken.
- Auf zu hohes Ausschwingen des Stockes achten (max. Hüfthöhe).

		Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	5'	<p>Stock balancieren</p> <p>Die Spieler versuchen den Stock auf verschiedenen Körperteilen zu balancieren (z.B. Fuss, Handfläche, Handrücken, Kopf, Nase, Ellenbogen, Finger etc.). Wer kann sogar stehend auf dem am Boden liegenden Stock balancieren?</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Spieler versuchen den Ball auf der Schaufel zu balancieren. Dafür dürfen sie ihn auch mit der Hand auf die Schaufel legen. <p>Schwieriger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder müssen verschiedene Hindernisse mit dem Ball auf der Schaufel überwinden (Parcours, Bänkli etc.). 		Diverse Geräte
	Hauptteil	10'	<p>Keulenschiessen</p> <p>Alle Spieler stellen in der Halle eine Keule auf. Es wird mit drei bis vier Bällen gespielt. Jeder versucht die eigene Keule zu schützen und gleichzeitig die anderen Keulen umzuschieszen. Nur Treffer mit dem Ball zählen. Wessen Keule getroffen wird, muss eine Zusatzaufgabe machen. Nach der Zusatzaufgabe darf er seine Keule wieder aufstellen und weiterspielen.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teams bilden. 	
10'		<p>Lunapark</p> <p>Gruppen versuchen verschiedene Elemente (Volleybälle, Keulen, Hütchen, etc.) mit gezielten Schüssen von ihren Langbänken abzuwerfen.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langbänke weglassen, Elemente stehen am Boden. • Langbänke stehen vor einer Wand, so dass nicht ins gegnerische Feld geschossen wird. • Man hat nur eine gewisse Anzahl Schüsse zur Verfügung. • Schussarten vorgeben. 		Langbänke, Zielobjekte (Volleybälle, Keulen, Hütchen, etc.)

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	5'	<p>Schuss-Schlange</p> <p>Alle Kinder laufen in einer Einerkolonne hintereinander (ev. hinter Lehrperson) über das Feld. Plötzlich läuft der vorderste Spieler Richtung Tor und schießt. Alle Anderen machen es ihm nach.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Schussarten fordern. • Distanz vergrössern/verringern. 		
Spielformen	15'	<p>Spiel ohne Grenzen</p> <p>Auf dem Spielfeld wird 3:3 gespielt. Sobald ein Team ein Tor erhalten hat, muss es sofort das Feld verlassen. Die nächsten drei in der Reihe («Ersatzspieler») sitzen draussen in einer Reihe (kommen auf das Spielfeld und spielen unmittelbar (ohne Bully) weiter.</p>		