

Lektionsvorbereitung Unihockey: Schiessen

Thema: Unihockey – Schiessen

Niveau: Heterogen

Feldgrösse: Kleinfeld

Alter: 5.-6. Klasse

Dauer: 45'

Gruppengrösse: 15-25 SuS

Zielsetzung:

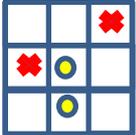
- Die SuS erleben die Beschleunigung des Balles
- Die SuS können den Ball hoch oder flach auf das Tor schiessen
- Die SuS erleben Erfolgserlebnisse durch Torerfolge

Musterlektion:

Dauer	Inhalt	Bemerkungen	Material
5'	<p>Rollmops</p> <p>Zwei Teams stehen sich hinter einer markierten Linie gegenüber. In der Mitte liegt ein Volleyball. Mit gezielten Flachschüssen soll der Ball hinter die gegnerische Linie getrieben werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Volleyball ersetzen durch Basketball oder Schaumstoffball • Distanzen variieren (Erfolgserlebnisse sollen möglich sein) • Ev. mit mehreren Bällen spielen • Achtung: Keine hohen Stöcke! 	<ul style="list-style-type: none"> • Volleyball • Schläger • Viele Bälle
10'	<p>Ball ist heiss</p> <p>Klasse in zwei Gruppen aufteilen. Die Gruppen stellen sich je auf einer Stirnseite der Halle auf. Viele Bälle liegen verteilt in der Halle. Auf Kommando müssen die SuS so viele Bälle wie möglich aus ihrer Zone schiessen (Zone vorher definieren). Nach 30 Sekunden abpfeifen und die Bälle zählen. Diejenige Gruppe, die weniger Bälle in ihrer Zone hat, hat gewonnen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wird wohl etwas „wild“, aber ideal, um die Sicherheit zu thematisieren • Allenfalls nur flache Schüsse erlauben 	<ul style="list-style-type: none"> • Schläger • Viele Bälle
10'	<p>Schuss-Schlange</p> <p>Alle SuS laufen in einer Einerkolonne hintereinander (ev. hinter Lehrperson) über das Feld. Plötzlich läuft der vorderste Spieler Richtung Tor und schießt. Alle anderen SuS machen es ihm nach.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Winkel und Distanzen zum Tor wählen • Ev. Tore kippen, so dass nur die flache/halbhohe Schüsse zu Toren führen. • Kann gut mit Übungen zum Ballführen verknüpft werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Schläger • Viele Bälle
15'	<p>Lunapark</p> <p>Je zwei Gruppen versuchen verschiedene Elemente (Volleybälle, Keulen, Hütchen, etc) mit gezielten Schüssen von ihren Langbänken runter zu schiessen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Langbänke weglassen, Elemente stehen am Boden • Langbänke stehen vor den Stirnwänden der Halle, so dass nicht ins gegnerische Feld geschossen wird. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diverses • Stöcke • Bälle

10'	Spielen	<ul style="list-style-type: none">• Ev. Tore kippen, so dass nur die flache/halbhohe Schüsse zu Toren führen.	
-----	----------------	---	--

Weitere mögliche Lektionsbausteine

Dauer	Inhalt	Bemerkungen	Material
15'	<p>Minigolf</p> <p>Eine Bahn mit verschiedenen Geräten (Kastenelemente, Langbänke, etc) wird angelegt. Mit Stock und Ball wird nun versucht, eine Runde nach Minigolfregeln zu spielen. Wer braucht am wenigsten Schläge?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Parcours zu zweit absolvieren • 	<ul style="list-style-type: none"> • Diverses • Stöcke • Bälle
20'	<p>Schuss-Circuit</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Schwedenkasten-Star</i> Das oberste Element eines Schwedenkastens entfernen. SuS versuchen aus einer gewissen Distanz möglichst viele Bälle in den Kasten zu „versorgen“. • <i>Bänkli-Unihockey</i> Eine Langbank wird umgekehrt hingelegt (Sitzfläche am Boden). SuS versuchen durch die Öffnung (wie beim Bänkli-Fussball) zu schießen (müssen den Ball etwas anheben). Allenfalls ein paar „Hindernisse“ vor die Öffnung (z.B. Medizinbälle). • <i>Weitschuss</i> Die SuS stehen hinter einer Startlinie und müssen versuchen, den Ball so hoch und so weit wie möglich zu schießen. Mit Langbänken werden Zonen markiert. Je weiter man schießt, desto mehr Punkte erhält man.  <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tic-Tac-Toe</i> Mit 5 Schwedenkastenelementen wird ein „Tic-Tac-Toe“-Feld aufgestellt (siehe Bild). Zwei Spieler versuchen nun abwechselungsweise gewisse Felder zu treffen. Wer drei Felder in einer Linie oder diagonal „markieren“ (indem er reintrifft) kann, hat gewonnen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Viele Stationen können auch als Passübungen gemacht werden. • Immer ca. 2-3 SuS sind pro Posten aktiv. Nach 1-2 Minuten wechseln 	<ul style="list-style-type: none"> • Diverses • Stöcke • Bälle

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lumpen-Schiessen</i> Mit Schnur werden verschiedene Dinge ins Tor gehängt (z.B. T-Shirt, Überzieher, Keule, etc.). Die SuS versuchen nun abwechslungsweise die Sachen im Tor zu treffen. • <i>Hoch ist Trumpf</i> Mit Langbank, Schwedenkastenelement oder Bandenelement wird das Tor verkleinert, so dass die SuS hoch schießen müssen, um Punkte zu erzielen. • <i>Bandentreffer</i> Eine Langbank wird abgelegt und dient als Bande vor dem Tor. SuS stehen hinter dem Tor (können auch zwei Malstäbe sein) und versuchen mittels Schuss an die Langbank ein Tor zu erzielen. • <i>Schiessbude</i> Je zwei SuS versuchen verschiedene Elemente (Volleybälle, Keulen, Hütchen, etc) mit gezielten Schüssen von Langbänken runter zu schießen. 		
--	---	--	--