

Lektionsvorbereitung Unihockey: Schiessen

Thema: Unihockey – Schiessen

Niveau: Heterogen

Feldgrösse: Kleinfeld

Alter: 7.-9. Klasse

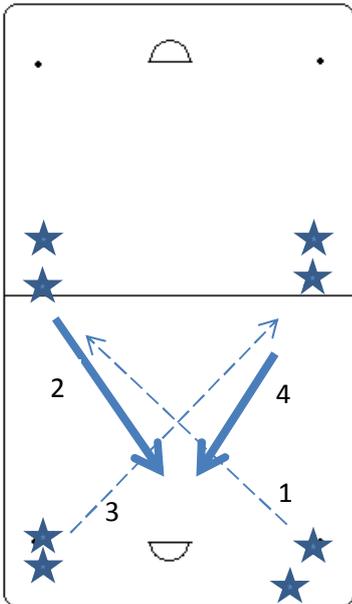
Dauer: 45'

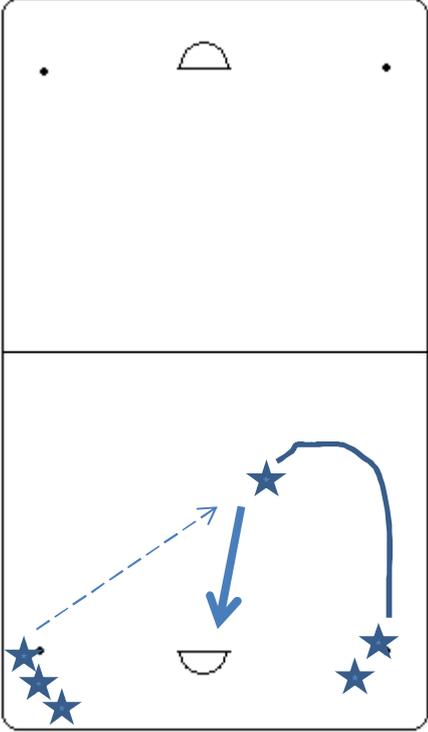
Gruppengrösse: 15-25

Zielsetzung:

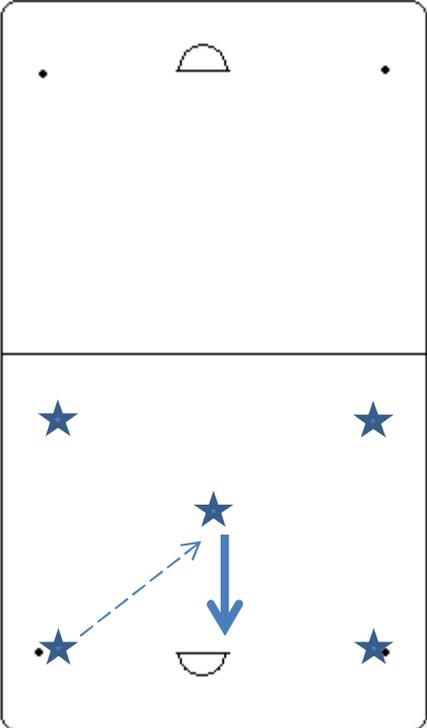
- Die SuS erleben die Beschleunigung des Balles
- Die SuS können den Ball hoch oder flach auf das Tor schiessen
- Die SuS erleben Erfolgserlebnisse durch Torerfolge

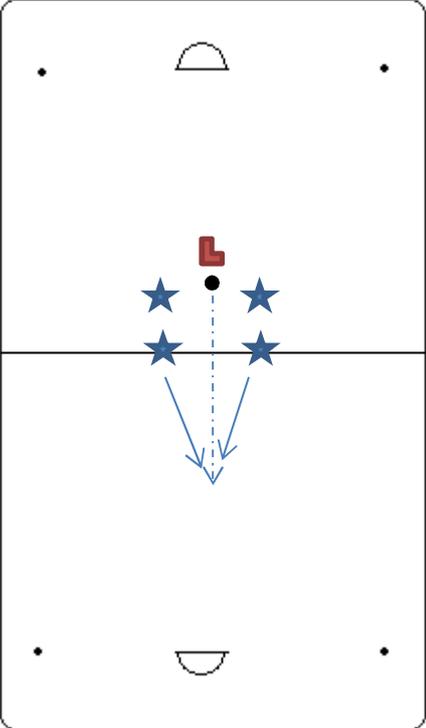
Musterlektion:

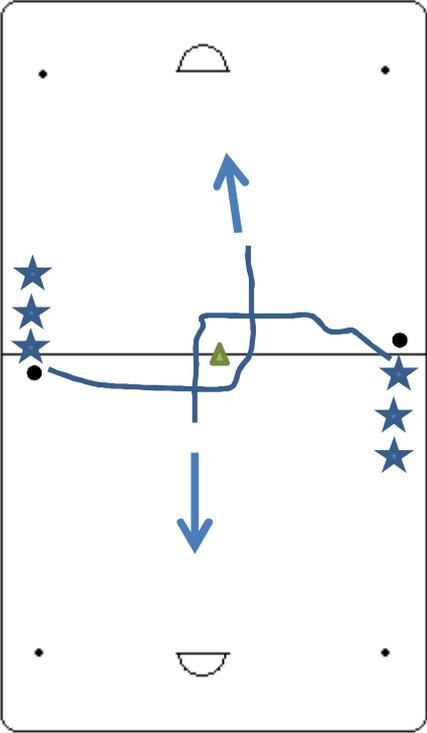
Dauer	Inhalt	Bemerkungen	Material
5'	<p>Schuhschiessen</p> <p>Ca. 5-7 Bälle und alle SuS sind auf dem Spielfeld. Es wird versucht, die anderen SuS an den Schuhen zu treffen. Wer getroffen wird, löst eine Zusatzaufgabe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es gelten nur Schuhtreffer (flache Schüsse!) • Wer jemanden sonst trifft, macht eine Zusatzaufgabe • Spiel für unruhige, schwierige Klasse allenfalls wenig sinnvoll 	<ul style="list-style-type: none"> • Bälle • Schläger
10'	<p>Schiessen übers Kreuz</p> <p>Die SuS verteilen sich auf die Spielfeldecken und je auf die Seite auf der Höhe der Mittellinie. Alle Bälle sind bei den SuS in den Ecken. Der erste Spieler (1) spielt einen Pass diagonal übers Spielfeld zum ersten Schützen, dieser schliesst ab (2). Danach genau gleich auf der anderen Seite.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Auf beide Seiten spielen. • Ev. Tore kippen, so dass nur die flache/halbhohe Schüsse zu Toren führen. • Präzision vor Kraft bei den Schüssen • Bei wenigen SuS nur auf ein Tor spielen, dafür die Distanz etwas vergrössern 	<ul style="list-style-type: none"> • Bälle • Schläger • Torhüter-Ausrüstung

<p>10'</p>	<p>Karussell</p> <p>Einfache Schussübung. Spieler stehen in beiden Ecken und laufen in hohem Bogen in die Mitte. Dort erhalten sie den Ball von der anderen Seite und schliessen ab. Der Passeur läuft als nächstes hoch und schießt.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Kann auch ganz „flach“ gespielt werden. Die SuS laufen dann keinen Bogen, sondern stechen direkt vor das Tor. • Kann auch von der Mitte gespielt werden. Die Kolonnen sind dann auf der Mittellinie auf beiden Seiten. Nun laufen die Spieler abwechslungsweise vor das Tor und erhalten den Pass von der gegenüberliegenden Seite. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bälle • Schläger
<p>10'</p>	<p>Spiel mit Schwedenkastenabbau</p> <p>2 Schwedenkasten fungieren als Tore. Wenn eine Gruppe ein Tor gemacht hat, darf sie ein Kastenelement des Gegners wegnehmen, so dass das Tor kleiner wird. Gewonnen hat die Gruppe, die ein Tor auf das letzte Kastenelement schießt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mit/ohne Goalie spielen • 	<ul style="list-style-type: none"> • Bälle • Schläger • Schwedenkasten
<p>10'</p>	<p>Spielen</p>	<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>Schuss-Serie</p> <p>Vier SuS mit einem Ball stehen im Abstand von ca. 5 Metern um einen vor dem Tor postierten Spieler herum. Auf Kommando dreht sich der Spieler in der Mitte zu einem beliebigen Aussenspieler und wird von diesem angespielt. Der Spieler in der Mitte versucht direkt auf das Tor zu schiessen. Dann dreht er sich zu einem anderen Spieler und verlangt von diesem den Ball, etc.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mit/ohne Goalie spielen • Je nach Niveau: Direktschüsse, Backhandschüsse, Schüsse aus der Luft 	<ul style="list-style-type: none"> • Viele Bälle • Schläger
10'	<p>Wandball</p> <p>2 Gruppen mit je ca. 5-7 SuS stehen sich gegenüber (je an der Stirnseite der Halle). Jede Mannschaft muss die eigene Wand verteidigen und verhindern, dass der Gegner die Wand mit dem Ball trifft. Der Schuss ist nur dann gültig, wenn er unter Hüfthöhe (vom abwehrenden Spieler) an die Wand trifft. Abwehrende Spieler dürfen sich nur Unihockey-Regelkonform verhalten (Keine Hände, etc.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teams müssen vor der Mittellinie schiessen • Wer jemanden über Hüfthöhe trifft, macht eine Zusatzaufgabe 	<ul style="list-style-type: none"> • Viele Bälle • Schläger

<p>5'</p>	<p>Keulenschiessen</p> <p>Alle SuS stellen in der Halle eine Keule auf. Es wird mit ca. halb so vielen Bällen wie SuS gespielt. Jeder versucht, die eigene Keule zu schützen und gleichzeitig die anderen Keulen umzuschossen. Wird die eigene Keule getroffen, macht man eine kurze Zusatzaufgabe (z.B. alle Wände berühren, Liegestützen, etc), stellt die eigene Keule wieder auf und spielt weiter.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anzahl Bälle verringern, falls zu grosses Chaos • Keine Treffer über Kniehöhe • Ideal für Warm-Up 	<ul style="list-style-type: none"> • Keulen • Bälle • Schläger
<p>10'</p>	<p>Zweikampf und Abschluss</p> <p>Die SuS stellen sich in zwei Kolonnen auf der Mittellinie auf, Blickrichtung Tor. Die Lehrperson spielt einen Ball zwischen den Spielern flach in Richtung Tor. Sobald die beiden Spieler den Ball sehen, rennen sie los und versuchen ihn unter Kontrolle zu bringen und einen Abschluss zu machen.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Stockschlagregel beachten • Den Ball hoch in die Mitte spielen, so dass die SuS ihn zuerst kontrollieren müssen. • Verschiedene Ausgangspositionen (Schneidersitz, auf Bauch/Rücken liegend, mit geschlossenen Augen, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bälle • Schläger

<p>10'</p>	<p>Penalty-Spiel</p> <p>Zwei Gruppen stehen sich auf der Mittellinie gegenüber. In der Spielfeldmitte steht ein Malstab. Auf Kommando laufen die beiden ersten Spieler der Gruppe los, um den Malstab herum und versuchen ein Tor zu erzielen. Treffen beide ins Tor, zählt dasjenige, welches als erstes erzielt wurde.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Malstab • Bälle • Stöcke
------------	--	--