

Lektionsvorbereitung Unihockey: Passen

Thema: Unihockey – Passen

Niveau: Heterogen

Feldgrösse: Kleinfeld

Alter: 5.-6. Klasse

Dauer: 45'

Gruppengrösse: 15-25 SuS

Zielsetzung:

- Die SuS lernen den Ball sicher anzunehmen und zu kontrollieren
- Die SuS lernen die verschiedenen Passmöglichkeiten mit der entsprechenden Technik
- Die SuS lernen, dass durch Pässe innerhalb der Mannschaft vorteilhafte Spielsituationen entstehen

Musterlektion:

Dauer	Inhalt	Bemerkungen	Material
5'	<p>Stock im Kreis fallen lassen</p> <p>Alle SuS stehen in einem grossen Kreis. Sie wenden den Stock, so dass sie die Schaufel in den Händen halten und der „Griff“ am Boden ist (siehe Bild). In dieser Position versuchen die SuS nun, den Schläger so auf den Boden zu stellen, dass er kurz im Gleichgewicht ist. Auf Kommando gehen alle Spieler nach links, zum nächsten Stock und versuchen ihn zu greifen, bevor er auf den Boden fällt.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Konzentration / Aufmerksamkeit fordern • Verschiedene Tempi wählen • Kreis vergrössern, verkleinern • Richtung mehrmals ändern, so dass am Schluss wieder jeder bei seinem Stock ist 	Schläger
5'	<p>Passfabrik</p> <p>Zwei SuS passen sich den Ball in einem vorgegebenen Abstand zu. Wer schafft mehr Pässe in einer Minute?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Abstand vergrössern • Wenn möglich direkte Pässe • Passtechnik ändern (Backhand, Forehand, hohe Pässe, etc.) 	Schläger und Bälle für alle SuS
10'	<p>Passen und laufen</p> <p>Zwei Gruppen à je mind. 3 SuS stehen sich gegenüber. Der erste Spieler der Gruppe a passt den Ball zur anderen Gruppe, rennt dem Ball hinterher und schliesst sich der Gruppe b an. Der erste Spieler der Gruppe b nimmt den Ball an und spielt ihn zurück zur Gruppe a und läuft dann selber zur Gruppe a.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Flache Pässe • Tempo kontinuierlich steigern 	<ul style="list-style-type: none"> • Bälle • Schläger

5'	Tunnelpass Welcher Zweiergruppe gelingen in einer festgelegten Zeitspanne am meisten Pässe durch einen Tunnel (Malstäbe oder Hürden)	<ul style="list-style-type: none"> • Abstand zwischen den Spielern vergrössern/verringern • Tunnel grösser oder kleiner machen 	Schläger und Bälle für alle SuS
10'	Zielpassen Die SuS stehen im Abstand von 5-10 Metern gegenüber von aufgestellten Zielen (Kegeln, Keulen, Gymnastikbällen, etc). Welche Mannschaft trifft in einer bestimmten Zeit am meisten Ziele?	<ul style="list-style-type: none"> • Abstand vergrössern/verringern • 	<ul style="list-style-type: none"> • Schläger und Bälle für alle SuS • Material aus dem Geräteraum
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
10'	Stafetten Stafettenformen mit Bandenpässen (z.B. an Langbank) und Zielpass (z.B. zwischen zwei Malstäben).	<ul style="list-style-type: none"> • Unzählige Möglichkeiten für Stafetten 	Material aus dem Geräteraum
10'	Billard Jeder SuS hat zwei Bälle. Mit dem ersten Ball versucht er den zweiten zu treffen. Danach mit dem zweiten den ersten usw.	<ul style="list-style-type: none"> • Unihockey und z.B. Medizinball verwenden, den die SuS gemeinsam treffen können 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Bälle pro SuS • Schläger