

# J+S-Kids: Einführung Unihockey - Lektion 1

## Ich und der Ball I

### Autor

Mark Wolf, Fachleiter Unihockey

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Empfohlenes Alter 5 - 10 Jährige  
 Gruppengrösse 5-20, ideal 8-12  
 Kursumgebung Turnhalle

### Zielsetzungen/Lernziele

Stock- und Ballgewöhnung

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	Begrüssung		
10'	<b>Herr und Hund</b> 2 Spieler mit je einem Ball. Der zweite Spieler folgt dem Ersten und kopiert dessen Bewegungen und Finten nach. <i>Variante:</i> <b>Eisenbahn</b> Jemand ist die Lokomotive und hat 3 Wagen. Die Lokomotive muss aufpassen, dass sie keinen Wagen verliert.		Jeder Spieler ein Stock und ein Ball
10'	<b>Stockkünstler</b> Wer kann auf dem Stock „seiltänzen“? Vorwärts, Rückwärts, Drehungen usw. Oder den Stock auf der Hand, Fuss, Nase... balancieren?		

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Vorrat sammeln</b> Alle Unihockeybälle sind in 2 Kastenelemente in der Hallenmitte verteilt. Beide Gruppen starten hinter ihrer Grundlinie und versuchen so schnell wie möglich ihr Depot (Reifen) zu füllen. Pro Lauf darf nur ein Ball transportiert werden. Verschiedene Laufarten: Springen, Hüpfen, Einbein, Vierfüsslergang, etc.		Viele (Unihockey-) Bälle, 2 Reifen, 2 Kastenelemente
15'	<b>Hindernisgarten mit Zusatzaufgaben</b> (Regeln fortlaufend einfließen lassen) Möglichst viele unterschiedliche Hindernisse werden in der ganzen Halle verteilt. Was lässt sich mit Stock und Ball an diesen Hindernissen alles anstellen? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absitzen</li> <li>• Stehen bleiben</li> <li>• Backhand/Forehand</li> <li>• Vorwärts/rückwärts/seitwärts</li> <li>• Drehung</li> <li>• Ball zum Fuss spielen</li> <li>• Hindernis durchspielen</li> <li>• Hindernis treffen</li> <li>• Einfache Slalomformen</li> <li>• ...</li> </ul>		Verschiedene Hallengeräte

**AUSKLANG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Ein Spieler steht vor einer Wand mit dem Rücken zur Gruppe. Alle versuchen sich ihm zu nähern, doch wenn er sich umdreht, müssen alle sofort den Ball stoppen. Wer zuletzt steht muss 5m zurück. Wer kommt dem Zeitungsleser am nächsten?		Stock und Ball

## Quellen:

- Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein, Ingold Verlag 2004
- Mobile Praxisbeilage, 1/05
- [www.swisunihockey.ch](http://www.swisunihockey.ch)