

J+S-Kids: Einführung Unihockey - Lektion 8

Ziele treffen II

Autor

Mark Wolf, Fachleiter Unihockey

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 7 - 10 Jährige
 Gruppengrösse 5-20, ideal 8-12
 Kursumgebung Turnhalle
 Sicherheitsaspekte -

Zielsetzungen/Lernziele

Gezielt abschliessen

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	Begrüssung		
10'	Atömlli-Fangis Alle „Atömlli“ und ein Fänger laufen durch die Halle. Der Trainer ruft eine Zahl zwischen 2-10. Die Jagd beginnt! Es dürfen aber nur Atömlli gefangen werden, die sich noch nicht zu der gerufenen Gruppenzahl (wie ein Molekül) vereint haben.		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Kegelunihockey Jeder Spieler hat einen Kegel den er frei im Feld aufstellt. Es wird versucht die Kegel der anderen Spieler umzuspielen Wenn Kegel umfällt, muss der Spieler eine Runde mit Ball ums Spielfeld machen – danach darf er wieder weiterspielen.		Kegel
15'	Stationenparcours In der Halle werden verschiedene Schussstationen aufgebaut: - Kastenelemente - Matten mit Reifen - Langbank vor einem Tor - Tor mit Bändeli		Hallengeräte
20'	Abschlusspiel Auf 2 Spielfeldern (Quer) wird 3:3 gespielt. Bei einem Tor muss der Torschütze das Team wechseln.		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Billard Jeder Spieler hat 2 Bälle. Er versucht jeweils mit dem zweiten Ball den Ersten zu treffen. Wer ist ohne Fehlversuche zuerst auf der anderen Hallenseite?		