

J+S-Kids: Einführung Unihockey - Lektion 3

Ich und der Ball III

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

Zielsetzungen/Lernziele

Stock- und Ballgewöhnung

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	Begrüssung		
10'	Farbiger Mann Die Spieler versuchen mit Stock und Ball am „farbigen Mann“ vorbei auf die andere Hallenseite zu gelangen. Wer den Ball verliert oder sich stehlen lässt wird auch zum Fänger. <i>Variante:</i> Der farbige Mann darf nur auf einem Bein hüpfen.		Jeder Spieler ein Stock und ein Ball

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Jonglieren Alle Spieler dribbeln frei im Raum. Auf ein Zeichen hin versuchen sie: - den Ball auf der Schaufel zu balancieren - den Ball mit dem Stock in der Luft jonglieren - sich selber durch die Beine spielen - ...		
15'	Zonenunihockey Die Halle wird in 4 Felder eingeteilt. Zuerst dribbeln alle mit ihrem Ball im 1. Feld. Wenn jemand ein gegnerischer Ball erobert steigt er ein Feld auf. Wer den Ball verliert steigt ab.		Feldmarkierungen
20'	Ligaturnier 1:1 4-6 Spielfelder quer, die nicht abgetrennt werden. Die Tore bilden Keulen/Hütchen. Spielzeit ca. 2 Min. nach einer Partie wechseln alle ein Spielfeld nach links.		Keulen/Hütchen

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Zielschiessen Alle Spieler schiessen von ca. 5m auf das umgelegte Tor. Wer das Tor trifft, geht 2 Schritte zurück. Wer trifft aus der grössten Distanz?		Tor