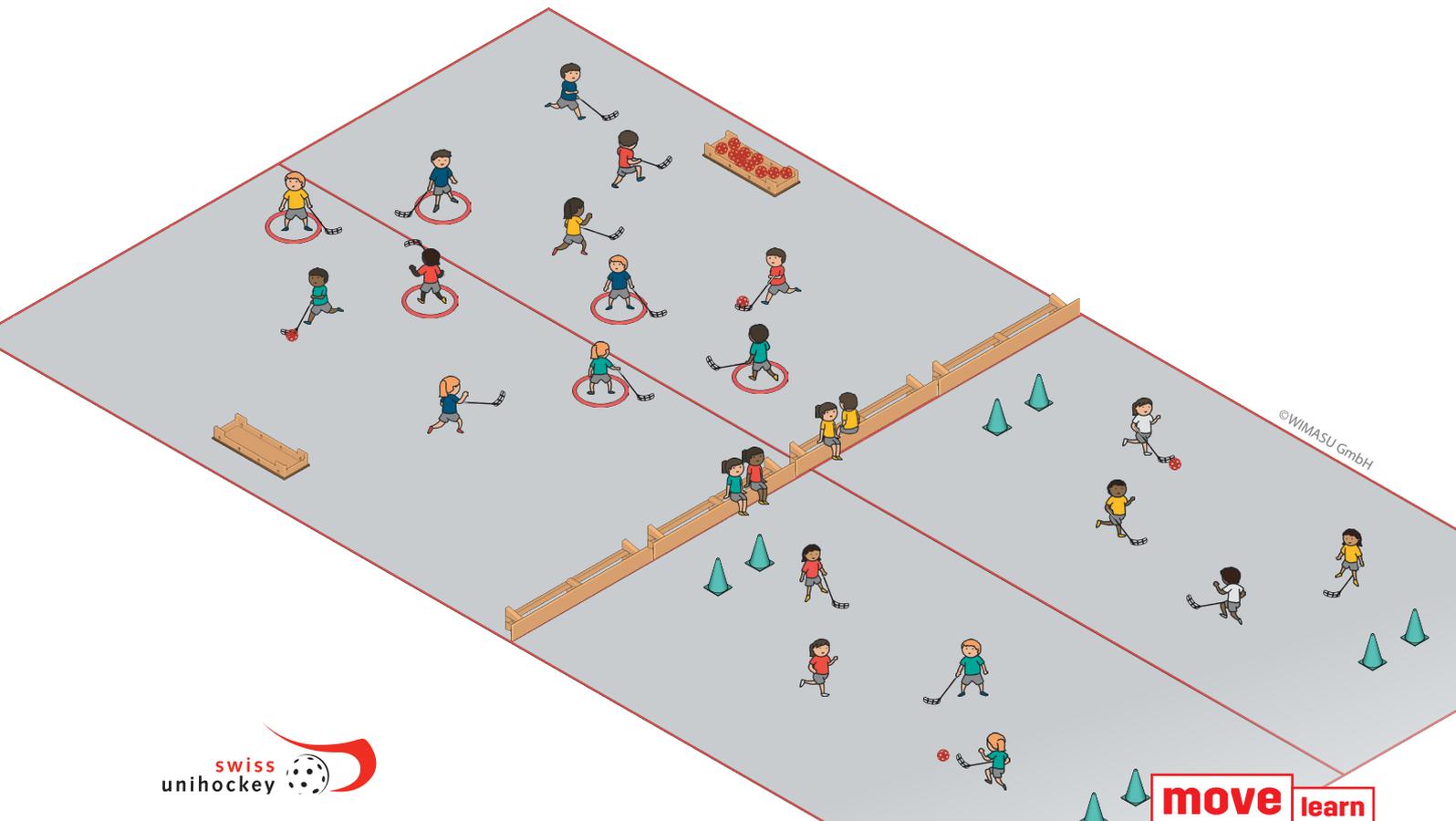


Unihockey entdecken

Auf spielerische Art und Weise Koordination und Geschick mit dem Unihockeyball und -stock erwerben und anschliessend im Spiel umsetzen.

Während einer Doppellektion erleben die Schüler*innen ein Mustertraining im Unihockey. Es können erste Erfahrungen mit der Sportart gemacht werden und jede Schüler*in ihrem Können entsprechend Erfolgserlebnisse sammeln. Das Modul beinhaltet mehrere Spielformen, in denen das Entdecken des Spielgeräts und des Balles im Vordergrund steht.



move learn
discover

Unihockey Challenge

ZYKLUS 1 2 3

DAUER	90 min	WO	Innen
SOZIALFORM	Gruppen	INTENSITÄT	mittel
ANZAHL SUS	12-24	BEWERTUNG	Ja
ANZAHL LP	1-2	LP 21	BS.4 B1

RESPECT	<div style="width: 75%; background-color: red; height: 10px;"></div>
FRIENDSHIP	<div style="width: 90%; background-color: red; height: 10px;"></div>
EXCELLENCE	<div style="width: 60%; background-color: red; height: 10px;"></div>

Material

- 20 Unihockeybälle
- 15 Spielbündel/Überzieher (je 5 in 3 Farben)
- 4 Langbänke
- 12 Pylonen o. Kinderunihockeytore
- 6-12 Reifen
- 2 Balldepots (umgekehrte Unihockeytore oder Kastenteile)

Organisation

Die Einfachhalle entspricht der Grösse eines Unihockeykleinfeldes und eignet sich somit ideal für die Umsetzung der Einführungslektion.

Trinkpausen werden entsprechend den Bedürfnissen der Schüler*innen gemacht.

Ablauf

Start und Begrüssung 5 min

Besammlung im Kreis.
Grundregeln erklären:

- Wie führe ich den Ball?
- Wie halte ich den Stock (Griffhaltung)?

Organisiertes Chaos 10 min

Schüler*innen dürfen sich quer durch die Halle bewegen. Alle haben dabei einen eigenen Stock/Ball und versuchen, sich in unterschiedlichen Tempi fortzubewegen. Wichtig ist, dass sie sich aufs Führen des Balles und nicht

aufs Schiessen konzentrieren. Nach einer Weile gibt die LP bestimmte Auflagen vor: beide Hände am Stock, rückwärts, seitwärts, einäugig, auf einem Bein hüpfend, Stock mit einer Hand führen.

Fuchsbau 10 min

– Reifen in der Halle verteilen.

Alle Schüler*innen (Füchse) sind in der Halle verteilt und führen ihren Ball - alle in ihrem Tempo. Ziel der Füchse ist es, mit dem Ball zu laufen, ohne diesen zu verlieren. Gleichzeitig muss darauf geachtet werden, dass man nicht über die Reifen (Fuchsbau) oder in einen anderen Fuchs rennt. Auf Pfiff der LP müssen alle Füchse den Ball in die Hand nehmen und so schnell wie möglich in einen Fuchsbau gehen. Es dürfen max. 2 Füchse auf einem Fuchsbau sein. Danach gehen alle wieder zurück aufs Feld und führen den Ball bis zum nächsten Signal.

↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung

- ↘ Mehr Reifen verteilen
- ↘ das Spiel zuerst ohne Stock/Ball durchführen
- ↗ Weniger Reifen
- ↗ Nur 1 Fuchs pro Fuchsbau
- ↗ statt den Ball in die Hände zu nehmen und zum Fuchsbau zu gehen, wird der Ball weiterhin am Stock geführt und in den Fuchsbau manövriert.

! Stock immer beidhändig führen.

Was kann der Hase tun? 5 min

Die LP fragt, welche Formen es gibt, um den Ball zu führen und was es für mögliche Tricks gibt. In 2er Gruppen tauschen sich die Schüler*innen kurz aus. Gruppen, die ihren Trick zeigen wollen, dürfen dies tun. Gemeinsam werden unterschiedliche Fortbewegungsformen mit dem Ball zusammengetragen.

! Beim Ballführen bleibt die Griffhand (oben) immer am Stock.

Die Lehrperson kann dabei weitere mögliche Bewegungen ergänzen:

- Drehung um die eigene Achse
- Wandpass (Bandenpass)
- Rückwärts oder seitwärts laufen
- Ball zwischen den eigenen Beinen hindurch spielen
- Ball auf der Schaufel balancieren
- Ball via Fusspass spielen

Hase und Fuchs 10 min

Die Schüler*innen bilden Zweiertteams mit jeweils einem Ball. Eine Schüler*in läuft als Hase voraus und gibt die Fortbewegungsart sowie Bewegungen und Finten vor. Die andere Schüler*in läuft als Fuchs nach und ahmt den Hasen nach. Bei ungerader Anzahl Schüler*innen kann auch eine Dreiergruppe gebildet werden, wobei jeweils die vorderste Schüler*in der Hase ist und zwei Füchse folgen. Auf Pfiff der Lehrperson werden die Rollen jeweils getauscht (2-4 Wechsel).

↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung

- ↘ zuerst ohne Stock und Ball
- ↘ nur mit dem Stock und noch ohne Ball
- ↗ Spielfeld verkleinern (Raum wird enger)
- ↗ Geräte als Hindernisse aufstellen

Hasenjagd 15 min

- 5-7 Reifen in der Mittelzone des Spielfeldes mit genügend Abstand zueinander verteilen.
- Behälter als Balldepot auf beiden Hallenseiten (z.B. umgekehrte Unihockeytore).

Je Fuchsbau (Reifen) steht ein Fuchs mit Stock, welcher die Hasen abpasst. Diese versuchen derweilen, möglichst viele Bälle zu sich nach Hause zu transportieren. Hierzu rennen sie zum Balldepot, schnappen sich einen Ball und führen diesen am Stock zurück in ihren Hasenbau. Die Hasen müssen den Ball immer am Stock führen und dürfen ihn nicht auf die andere Seite schlagen und dann hinterherrennen. Wenn es einem Fuchs gelingt, einen Ball zu erobern, darf er diesen behalten. Er darf hierzu aber seinen Fuchsbau nicht verlassen. Das Spiel ist fertig, wenn alle Bälle aus dem Depot geholt wurden. Wie viele Bälle konnten die Füchse stehlen? Es werden ander Schüler*innen als Füchse ausgewählt und nun wird das Spiel erneut durchgeführt (Transport der Bälle nun auf die gegenüberliegende Seite, so dass sie nicht zurück ins Depot gelegt werden müssen).

↘ **Vereinfachung** ↗ **Erschwerung**

- ↘ zuerst ohne Stock (Füchse erwischen die Hasen durch Handberührung)
- ↘ Weniger Füchse
- ↗ Füchse bewegen sich auf einer Hallenlinie statt dem Reifen
- ↗ Mehr Fuchsbauten (Reifen)

Spieltornier 30 min

Es werden vier gleich grosse Gruppen gebildet und mit Bändeli markiert. Die Halle wird in zwei Felder unterteilt, indem die Langbänke in der Hallenmitte seitlich abgelegt werden. Je Feld werden 2 Tore (Pylonen) aufgestellt. Die Gruppen werden auf die vier Halbfelder verteilt. Es wird 2 gegen 2 gespielt und optional mit Goalie. Nach 90 sec pfeift die Lehrperson jeweils und innerhalb der Gruppe werden die Spieler*innen ausgewechselt. Nach 6min (3 Wechseln) klatschen die Gruppen mit Handshake ab und gratulieren zum Spiel. Dann rotieren sie, so dass sie gegen eine neue Gruppe spielen.

Hinweise:

- Die Auswechselspieler*innen halten sich in der Hallenmitte bei den Langbänken auf ihrer Feldseite auf.
- Darauf achten, dass die Goalies auch regelmässig gewechselt werden.
- Falls vorhanden, können Kinderunihockeytore (120x90x50cm) und Goalimasken verwendet werden.

Taktik:

Häufig rennen alle Schüler*innen sofort zum Ball. Darauf hinweisen, dass man sich gut auf dem Feld verteilt und es meist genügt, wenn eine Spieler*in aus der Gruppen zum Ball rennt.

Abschluss

- Gemeinsam wird das Material aufgeräumt.

Abschluss im Kreis mit Blitzlichtern: Die Lehrperson fragt, was die Schüler*innen in diesem Modul gelernt haben und was ihnen besonders gefallen hat.

Beachte

- Bei einer Gruppengrösse mit mehr als 24 Schüler*innen wird die Lektion idealerweise in einer Doppelhalle durchgeführt.
- Das abschliessende Spieltornier kann auch nach dem Prinzip eines Ligaturniers gespielt werden.
- Darauf achten, dass während dem Spiel kein unnötiges Material (Bälle, Stöcke) herumliegt.



Spirit of Sport

Ziele im Wertebereich

RESPECT

«*Mich selbst, meinen Körper und andere respektieren. Im Sport bedeutet Respekt Fairplay sowie das Akzeptieren und Einhalten von gültigen Regeln.*»

- Die Schüler*innen können gültige Regeln nachvollziehen und akzeptieren.
- Die Schüler*innen können sich auf Neues einlassen.

FRIENDSHIP

«*Freundschaften geben mir Kraft – auch im Sport. Zusammen Freude, Spass, Erfolge und Enttäuschungen erleben, die auch neben dem Spielfeld verbinden.*»

- Die Schüler*innen können sich in einer Gemeinschaft auf gleiche Ziele einigen und diese gemeinsam verfolgen.

EXCELLENCE

«*In jeder Situation mein Bestes geben. Für mich und mein Team. Meine persönlichen Ziele erreichen, im Sport wie im täglichen Leben.*»

- Die Schüler*innen können Erfolg als Motor und Antrieb für das Suchen und Anpacken neuer Herausforderungen erfahren.

Lehrplanbezug

Schwerpunkt Sportspiele – BS.4.B.1

- Die Schüler*innen lernen auf spielerische Art das Ballführen und kennen die korrekte Griffhaltung.
- Die Schüler*innen können im Spiel den Ball führen und den Blick kurz vom Ball lösen.

Sicherheitstipps

- Hallensportschuhe mit gutem seitlichem Halt und Dämpfung tragen
- Uhren, Ketten, Fingerringe und Ohrschmuck vor dem Spiel ablegen
- Brille durch Kontaktlinsen oder Sportbrille ersetzen



Inklusion

Beeinträchtigungen im Hören

Material → Spezialmaterial (z. B. Klingelball) einsetzen

Kommunikation → Erklärungen bevorzugt hochdeutsch und frontal zu den Sportlern. Piktogramme verwenden.

Sozial- und Organisationsformen → Geeignete Formen wählen, die das Blickfeld auf die Bewegungssituation vergrössern (Bewegungsfeld im Rücken der Sportler ist nicht wahrnehmbar)

Beeinträchtigung im Wahrnehmen und Verhalten

Material → Berücksichtigung von speziellen Vorlieben (z. B. Farbe/Grösse/Oberflächenbeschaffenheit) kann das Verhalten positiv beeinflussen.

Regeln → klare Kommunikation vor Beginn. Konsequentes Beachten während Durchführung

Sozial- und Organisationsform → Gleichbleibende Sozial- und Organisationsformen geben Sicherheit.

Kommunikation → Berührungspunkte miteinander abmachen. Klar, eindeutig und zielgerichtet berühren.

Beeinträchtigung im Sehen

Material → Spielball in leuchtender Farbe verbessert die Visibilität.

Sozial- und Organisationsform → Im Tandem mit sehender Person Vertrauen aufbauen und Partizipation ermöglichen.

Lernumfeld → Handlungsspielraum vergrössern durch weniger Spieler und grösseres Spielfeld. Spielfeldbegrenzung durch Malstäbe, Bänkli oder Absperrband vermeiden (Verletzungsgefahr).

Beeinträchtigung in der Bewegung

Material & Aufgabenstellung → Spielgerät und Funktion den Bewegungsmöglichkeiten und -fertigkeiten anpassen in Absprache mit der Person.

Beeinträchtigung in der Kognition

Aufgabenstellung & Kommunikation → Einfache und klare Erklärungen geben. Piktogramme verwenden.

Sozial- und Organisationsform → Bedachte Gruppeneinteilungen fördern die Harmonie und begünstigen den Lernerfolg.

Mehr Infos und Angebote zum Thema Inklusion im Schulsport finden Sie unter plusport@school.

Dokumente / Links

Einfache [Spielregeln](#) für die Schule

Unihockey - Spielregeln für die Schule



Anzahl Spieler

Pro Team dürfen gleichzeitig 3 Feldspieler und ein Torhüter eingesetzt werden. Die Spieler dürfen jederzeit ersetzt werden. Der einwechselnde Spieler darf das Spielfeld erst betreten, wenn es der auswechselnde Spieler verlassen hat. Der Torhüter darf durch einen vierten Feldspieler ersetzt werden.

Torhüter



Der Torhüter spielt ohne Stock. Zum Schutz vor dem Ball trägt er einen Helm. Zusätzlicher Schutz ist zu empfehlen.

Der Torhüter muss sich bei seinen Aktionen innerhalb des Torraumes befinden. Es reicht jedoch, wenn nur ein Körperteil den Boden des Torraumes berührt. Ausserhalb des Torraumes wird der Torhüter als Feldspieler ohne Stock betrachtet. Er darf den Ball einmal mit dem Fuss spielen. Beim Auswurf darf der Torhüter nicht behindert werden (2 Meter Abstand). Beim Auswurf muss der Ball den Boden vor der Mittellinie berühren.

Bully

Zwei gegnerische Spieler stehen sich mit dem Rücken zur eigenen Torlinie am still liegenden Ball gegenüber und halten ihre Schläger parallel auf jeder Seite des Balles, ohne ihn zu berühren; die Schaufelspitze in Angriffsrichtung. Auf Pfiff ist der Ball freigegeben.



Zu Beginn jedes Spielabschnittes und nach einem Torerfolg erfolgt ein Bully am Mittelpunkt. Beide Teams befinden sich dabei in ihrer Spielfeldhälfte.

Freischlag und Ausball

Ein Freischlag wird unmittelbar am Ort des Vergehens ausgeführt. Bei Vergehen hinter der verlängerten Torlinie wird der Freischlag in der Ecke ausgeführt. Sobald der Ball ruhig liegt, darf er ohne weiteren Pfiff des Schiedsrichters wieder gespielt werden. Der Gegner (inkl. Stock) muss sofort zwei Meter Abstand nehmen. Freischläge dürfen direkt aufs Tor geschossen werden.

Spielt ein Team den Ball über die Bande, wird dem gegnerischen Team ein Freischlag zugesprochen.

Stockschlag

Es ist verboten mit dem Stock gegen den Stock oder den Körper des Gegners zu schlagen. Auch das Heben oder Herunterdrücken des gegnerischen Stocks ist verboten.



Hoher Stock

Der Ball darf nur bis auf Kniehöhe gespielt werden. Daneben ist darauf zu achten, dass beim Schiessen nicht über Hüfthöhe ausgeholt oder ausgeschwungen wird. Wenn niemand in der Nähe steht, ist jedoch von einer Bestrafung abzusehen.



Körpereinsatz

Der Ball darf abgedeckt werden und der Gegner darf Schulter gegen Schulter weggedrückt werden. Checks sind nicht zulässig. Weiter ist es verboten rückwärts in den Gegner zu laufen um Platz zu gewinnen. Der Körper darf auch nicht eingesetzt werden, um abseits des Balles dem Gegner den Weg zu versperren. Stossen und Halten des Gegners oder dessen Stocks sind verboten.



Der Ball darf mit dem Körper gestoppt werden, solange dabei nicht hochgesprungen wird.

Kopf, Hände, Arme und Fusspiel

Es ist verboten den Ball absichtlich mit dem Kopf, den Armen oder den Händen zu spielen. Diese Vergehen führen zu einem Freischlag. Das Erzielen von Toren mit dem Fuss ist verboten. Der Ball darf mit dem Fuss gespielt werden, dies jedoch nicht zweimal hintereinander.

Bodenspiel

Ein Feldspieler darf nur mit seinen Füßen und einem Knie sowie der Stockhand Bodenkontakt haben. Es ist untersagt, sich in den Schuss zu werfen.

Strafen

Im Schulsport sollen Zeitstrafen nur sehr zurückhaltend erteilt oder nach Möglichkeit ganz davon abgesehen werden.

