MOBILIAR UNIHOCKEY GAMES

Lektionen für die Primarstufe

swiss unihockey

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Unihockey in der Schule	4
Lektion 1 Ich und der Ball / Pretest	6
Lektion 2 Ich und der Ball	8
Lektion 3 Ich und die Gegnerin	10
Lektion 4 Ich und der Ball (Ziele treffen)	12
Lektion 5 Ich und meine Mitspielerinnen	14
Lektion 6 Ich und mein Team / Posttest	16
Möglichkeiten zur Beurteilung	20
Mobiliar Unihockey Games	22

2. Auflage, 2026
Herausgeber: swiss unihockey

Autoren: Pascal Haab, Philippe Burkhard
Fotos: Claudio Schwarz, Claudio Thoma, Alain Maradan
Layout: FRESCH Identity
Druck: Jordi AG, Belp
Illustrationen Seite 8 und 14: www.mobilesport.ch

«Das Unihockey Schülerturnier war voll cool. Wir haben beim Turnier in unserem Kanton gewonnen und durften danach an den Mobiliar Unihockey Games gegen andere Klassen aus der ganzen Schweiz spielen. Unsere Klasse hat da zwar nicht mehr gewonnen, aber Spass hatten wir trotzdem. Mein Highlight war, dass ich dem Goalie des Nationalteams einen Penalty versenken konnte!»

Einleitung

Unihockey ist die drittgrösste Teamsportart der Schweiz. Über 36'000 Lizenzierte sind in Vereinen aktiv. Dies verdankt Unihockey auch dem Schulsport. Unihockey ist schnell, dynamisch, einfach zugänglich, macht Spass und ist daher ideal für Kinder und Jugendliche. Gründe genug, Unihockey als festen Bestandteil im Sportunterricht zu etablieren.

Dieses Dossier bietet dir als Lehrperson auf der Primarstufe Unterstützung, um deinen Schülerinnen und Schülern (in der Folge SuS) den Unihockeysport spielerisch und stufengerecht näherzubringen.

Weshalb hat Unihockey auf der Primarstufe seine Berechtigung im Lehrplan für Bewegung und Sport? Was gilt es bezüglich der methodischen und didaktischen Umsetzung zu beachten? Welche Regeln sind für die Schule relevant? Die Hinweise und Unterrichtsideen basieren inhaltlich auf der Kindersportbroschüre von swiss unihockey.

Unihockey in der Schule

Didaktische Ideen

Worauf achtest du, wenn du eine Unterrichtseinheit im Sport planst? Welche Eigenheiten bringt der Spielsport mit Primarklassen mit sich? Der Schulsportunterricht bedient sich zahlreicher Methoden, um Sportspiele zu vermitteln. Einige didaktische Ideen für das Unihockey findest du hier.

Spielen statt Üben

Um Kindern Unihockey zu vermitteln, eignen sich spielerische Formen hervorragend. In Übungsformen mit rein technischem Charakter sind die Bewegungszeit sowie die Anzahl Ballkontakte oft eingeschränkt. Technische Fertigkeiten können ebenso über spielorientierte Vermittlungsmethoden (z.B. TGfU*) erworben werden. Achte darauf, dass du Spielformen wählst, bei welchen wenig Wartezeiten entstehen.

Jedes Kind hat einen Ball

Bevor SuS im Spiel zusammen agieren können, müssen sie sich mit Stock und Ball zurechtfinden. Dieses «Ich und der Ball» stellt die Basis des Spiels dar und soll, so rasch als möglich, in Bewegung und spielerisch gestaltet werden. Organisiere Formen, die möglichst vielen Kindern Erfolgserlebnisse ermöglichen.

«Wähle Spielformen, in denen möglichst viele Kinder gleichzeitig einen Ball haben und möglichst alle Kinder im Spiel integriert sind.»

Fragen statt sagen

SuS erkennen selbst, welche technischen Fertigkeiten es braucht, um im Spiel erfolgreich zu agieren. Durch gezieltes Fragen lenkst du diesen Prozess. SuS denken über Lösungen nach und formulieren selbst Verbesserungsvorschläge.

«Was können wir tun, damit uns die Gegenspielerin oder der Gegenspieler den Ball nicht einfach wegnehmen kann?»

Unihockey im Lehrplan 21

In Sportspielen richtet der Lehrplan 21 den Fokus auf die Kompetenz «technische und taktische Handlungen im Spiel anwenden». Wie viele andere Sportspiele bietet auch Unihockey die ideale Möglichkeit, technische Fertigkeiten direkt im Spiel zu erwerben.
Oft ist Unihockey zudem das einzige Ballspiel auf der Primarstufe, bei welchem der Ball nicht von Hand oder Fuss, sondern mit einem Stock geführt wird. Diese Verbindung von Spielgerät und Ball ist nicht nur einzigartig, sondern auch motivierend und unterstreicht daher die Bedeutung von Unihockey auf der Primarstufe.

Vorzeigen (lassen) statt Erklären

Instruktionen prägnant zu halten ist eine Herausforderung. Lernen am Modell ist im Sport eine bewährte Vermittlungsmethode. Bleiben die verbalen Instruktionen kurz und knackig, bleibt den SuS mehr Bewegungszeit.

«Suche eine Schülerin oder einen Schüler aus, um technische Elemente wie Ballführen, Passen oder Schiessen vorzuzeigen, wenn du selbst als Lehrperson keine Erfahrung im Unihockey mitbringst.»

Spielen in homogenen Gruppen

Das Sportspiel erscheint anfänglich oft chaotisch und kann einzelne SuS überfordern. Dieses Risiko kann durch Niveaugruppen eingegrenzt werden. Wenn du die Spielform 3:3 wählst, achte darauf, dass die versierteren Spielsportler gegeneinander antreten sowie die SuS mit weniger Spielsporterfahrung gegeneinander spielen. Die SuS mit wenig Spielsporterfahrung erhalten dadurch mehr Anteil am Spiel und die Versierteren sind angemessener herausgefordert.

«Teilt euch aufgrund eurer Erfahrungen im Unihockey und anderen Spielsportarten in drei Gruppen ein: Gold/ Silber/ Bronze. Danach werden pro Kategorie zwei Teams gebildet, welche gegeneinander spielen.»

* Teaching games for understanding (Forrest, Webb & Pearson, 2006)

Herausforderungen

Du unterrichtest 20 SuS in einer Einfachturnhalle? Dazu kaum Unihockeymaterial? – eine echte Challenge. Diese und weitere Herausforderungen sollen dich nicht davon abhalten, Unihockey mit deiner Klasse zu spielen.

Beurteilung

Die Beurteilung des Spielverhaltens stellt für viele Lehrpersonen eine grosse Herausforderung dar. Deshalb ist in der Unterrichtseinheit exemplarisch eine Beurteilungsform eingebaut, welche ohne Unihockeykenntnisse durchführbar ist.
Mittels Pre- und Posttest wird der technische Lernfortschritt sicht- und beurteilbar. Dies jedoch ohne den Testablauf während der Unterrichtseinheit zu üben. Dahinter steckt die Überzeugung, dass die SuS auch durch Spielformen technische Fortschritte erzielen. Das Vorgehen begründet sich zusätzlich durch die Motivation, den Lernfortschritt und nicht nur das Können zu beurteilen. Bei der Spielbeurteilung hat die soziale Bezugsnorm oft einen zu starken Einfluss. Durch die Anwendung der individuellen Bezugsnorm kann dies ausgeschlossen werden. Der Fortschritt der Spielleistung könnte durch eine Selbsteinschätzung der SuS ebenfalls miteinbezogen werden.

Spielen mit grossen Klassen

Wie kann mit einer grossen Klasse, limitiertem Platz und Material ein attraktiver Unterricht gestaltet werden? Durch Fang-Spielformen oder Stafetten-ähnliche Unihockeyspiele können viele SuS gleichzeitig miteinbezogen werden. Sobald die SuS eine gewisse Zeit selbstständig spielen können, bieten sich auch Spielformen über die Breite der Halle an. Durch geschickt gewählten Materialeinsatz und flüssige Unterrichtsübergänge lassen sich Unihockeylektionen auch mit grossen Klassen hervorragend durchführen.

Material

In den meisten Sporthallen gibt es ein Unihockeyset für Jugendliche, aber leider keines für Primarklassen. Dabei gibt es auf dem Markt erschwingliche Unihockey Kids Sets. Eine lohnende Investition! Optimalerweise können unterschiedliche Stocklängen angeschafft werden, damit den unterschiedlichen Entwicklungsschritten der Kinder Rechnung getragen werden kann. Brauchst du Hilfe bei der Wahl des Materials? Wir von der swiss unihockey Trainerbildung helfen dir gerne weiter.

Regeln

Im Schulsport reicht es, sich auf die wichtigsten Unihockeyregeln zu beschränken. Vermeide lange Regelinstruktionen. Beginne mit der Regel «hoher Stock». Thematisiere die Regeln danach, indem du während den Spielformen unterbrichst und eine für das Spiel relevante Regel kurz erklärst. Danach lässt du umgehend weiterspielen. Hauptziel ist ein flüssiges und spassiges Spiel.
Die wichtigsten Regeln für das Unihockey in der Schule findest du über den folgenden QR-Code.

Spiel ohne Schiedsrichter

Spielen löst intensive Emotionen aus. So ist es wichtig, dass SuS den Umgang mit diesen Emotionen üben. Das Spiel ohne Schiedsrichter kann dabei eine wertvolle Möglichkeit bieten. Wenn die SuS schrittweise an das selbstständige Spielen herangeführt werden, sind die Erfolgschancen grösser.

Gendergerechtigkeit

Es ist eine Herausforderung für die Autoren, allen Geschlechtern gerecht zu werden. Wir verwenden die weibliche oder männliche Form pro Lektion abwechselnd. Alle Geschlechter sind sinngemäss immer mitgemeint.

Lektion 1

Ich und der Ball / Pretest

Ziele

Handlungsbereich LP21 «Ballführen», BS.4.B.1

– Die SuS können den Ball im moderaten Lauf führen, andere SuS wahrnehmen und dadurch Kollisionen verhindern.
– Die SuS können selbstständig im Leiterlispiel wetteifern und aufeinander Rücksicht nehmen.

Kopf hoch

Einstimmen, 10 Minuten

Beschreibung
Einstieg ins Thema «Unihockey» mit der ganzen Klasse. Alle SuS bewegen sich in einem begrenzten Raum und führen den Ball. Aufgabe definieren, z.B.:

– Bei Blickkontakt den Namen der anderen Person rufen.
– Aufeinander zulaufen und Ball übergeben.

Keypoints
– Blick vom Ball lösen, um andere SuS zu sehen und Kollisionen zu vermeiden.

Fragen statt sagen
– Wie halte ich den Stock?
– Weshalb muss ich den Blick vom Ball lösen?

Variation
– Lehrperson hat verschiedene Farben (z.B. Hütchen). Jeweils eine Farbe bedeutet ein Kommando. Farben aufbauend instruieren – z.B. zuerst nur gelb = Ball dribbeln und Wand berühren.

Erleichtern
– Raum grösser machen.
– Einfachere Aufgaben.

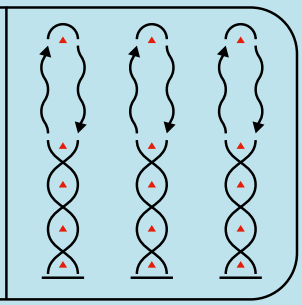
Erschweren
– Raum kleiner machen.
– Schwierigere Aufgaben.

Pretest

Testen, 3× 7 Minuten

Beschreibung
Mit dem Pretest soll das Ausgangsniveau zu Beginn der Unterrichtseinheit ermittelt werden. Dazu führen die SuS einen kurzen Parcours auf Zeit durch. Der Ausgangswert dient dazu, am Ende der Unterrichtseinheit den individuellen Lernfortschritt zu messen. Instruktion durch Motivation im Sinne von «wer ist die Schnellste oder der Schnellste im Unihockey?».

Testablauf
– Start auf Signal
– Slalom
– Lauf/Sprint
– Wende
– Lauf/Sprint
– Slalom



Regeln
– Slalom muss vollständig passiert werden (mit Körper und Ball).
– Jede Schülerin hat 2 Versuche, wobei der Schnellere zählt.

Notenskala
– Siehe S. 17

«Ein Drittel der Klasse absolviert den Test, die restlichen SuS beschäftigen sich mit dem Leiterlispiel.»

Leiterlispiel (selbstständig)

Spielen, 3× 7 Minuten

Beschreibung

Wer schafft es zuerst ins Ziel? Das Unihockey Leiterlispiel soll selbstständig in kleinen Gruppen à 3–4 SuS durchgeführt werden. Die Aufgabe «Jonglieren» durch entsprechende Anzahl Sekunden «Ball auf der Schaufel balancieren» ersetzen.

Reflexion

Ausklang, 5 Minuten

Beschreibung

Die LP stellt eine Reflexionsfrage. In kleinen Gruppen erarbeiten sich die SuS eine Antwort. Die LP lässt ein bis zwei Gruppen zu Wort kommen.

Reflexionsfrage

– Weshalb ist es wichtig, dass ihr den Blick vom Ball löst, wenn ihr ihn an der Schaufel führt?

«Mit konkreten Fragen regst du SuS dazu an, selber zu denken und Lösungen zu finden.»

Lektion 2

Ich und der Ball

Ziele

Handlungsbereich LP21 «Ballführen» und «Regeln», BS.4.B.1

- Die SuS können im moderaten Lauf ohne gegnerischen Druck den Blick vom Ball lösen.
- Die SuS können die Unihockeyregeln «hoher Stock» und «Handspiel» erklären.
- Die SuS können in Spielformen wetteifern und auf die Anderen Rücksicht nehmen.

Hasenrennen

Einstimmen, 5 Minuten

Beschreibung

Alle Hasen bewegen sich mit einem Ball auf einer Wiese (z.B. Handballkreis) und versuchen dem Jäger (Lehrperson oder SuS ohne Ball) auszuweichen. Auf das Kommando des Jägers (akustisch oder visuell) müssen alle in das entfernte Feld flüchten. Welchen Hasen kann der Jäger erwischen (Ball berühren)? Wenn der Jäger einen Hasen erwischt, gibt es Rollenwechsel.

Keypoints
- Blick vom Ball lösen, um andere SuS und die Lehrperson wahrzunehmen.

Fragen statt sagen
- Kann ich mit dem Ball schneller geradeaus rennen, wenn ich den Stock mit einer oder mit beiden Händen halte?

Variation
- Kommando der LP mit Hand hochhalten (SuS müssen Blick vom Ball lösen).

Erleichtern
- Raum vergrössern.
- Ohne Jagd, sondern nur Wettkampf, wer der schnellste Hase ist.
- Es darf nur zwischen den Feldern gejagt werden.

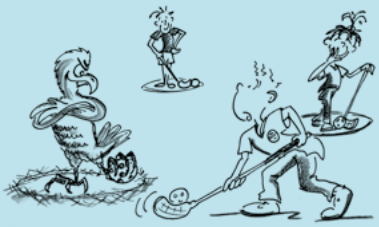
Erschweren
- Mehrere Jäger.

Nest suchen

Üben, 10 Minuten

Beschreibung

Alle laufen mit Ball in der Halle herum. Auf ein visuelles Signal müssen alle möglichst schnell mit ihrem Ball ein Nest (Reifen) finden und besetzen. Jeder Reifen darf nur einmal besetzt sein. Es darf nicht zweimal nacheinander der gleiche Reifen besetzt werden.



Keypoints
- Blick vom Ball lösen, um den Reifen und den SuS auszuweichen.

Variation
- In der Halle befinden sich einige Reifen weniger als SuS. Wer keinen Reifen findet, macht eine Zusatzaufgabe (z.B. kurzer Slalom).

Erleichtern
- Nur einen Fuss im Nest (Ball ausserhalb).

Erschweren
- Bevor ein Reifen besetzt werden kann, muss zuerst eine der 4 Hallenwände berührt werden (Ball wird immer mitgeführt).

Freies Spiel

Spielen, 20 Minuten

Beschreibung

Es spielen zwei Teams im 3 gegen 3 (plus Goalies). Die Lehrperson organisiert niveaugerechte Gruppen (die spielsporterfahrenen SuS spielen gegen andere spielsportversierte SuS). Nach 1–2 Min. Spielzeit wird gewechselt: die Lehrperson pfeift, der Ball wird sofort liegengelassen, die neuen SuS stürmen rein und spielen direkt weiter. Alle spielen gleich viel.

Keypoints

- Mit dem Ball an der Schaufel immer in Bewegung bleiben.
- Mit dem Ball in Richtung gegnerisches Tor laufen, wenn der Raum frei ist.

Variation

- Lasse die SuS sich selber in Erfahrungsgruppen einteilen. «Gold, Silber, Bronze». Danach spielen zwei Gruppen «Gold» gegeneinander, zwei «Silber» usw.
- Spiele 2 gegen 2 auf kleine Goals (z.B. Kastenelemente) über die Breite der Halle. So hast du zwei Spielfelder. Dadurch kommen mehr SuS zum Spielen (im Vergleich zum 3:3).
- Spiele 4 gegen 4 plus Goalies, wenn du grosse Klassen hast. So erhalten die SuS mehr Spielzeit. Dennoch muss dir bewusst sein, dass diese Form schwieriger ist, da weniger Raum mit Ball zur Verfügung steht.

«Führe Regeln erst ein, wenn ein entsprechendes Vergehen im Spiel vorkommt.»

Reflexion

Ausklang, 5 Minuten

Beschreibung

Rufe dir die Ziele dieser Lektion nochmals in Erinnerung. Stelle die Reflexionsfrage und fordere ein bis zwei Antworten ein.
Stelle anschliessend die Reflexionsaufgabe zu den Regeln. Im Anschluss ein bis zwei Gruppen zu Wort kommen lassen.

Reflexionsfrage

- Was bringt es mir, wenn ich den Blick vom Ball lösen kann? (Mit- und Gegenspieler sehen)

Reflexionsaufgabe

- Erkläre deinem Nachbarn die Regeln «hoher Stock» und «Handspiel».

Lektion 3

Ich und die Gegnerin

Ziele

Handlungsbereich LP21 «Ballführen», BS.4.B.1

- Die SuS können den Ball gegen eingeschränkten gegnerischen Druck mit dem Körper abdecken.
- Die SuS können erklären, wie sie den Ball vor Gegenspielerinnen abdecken können.
- Die SuS können im Spiel mit Gegenspielerinnen wetteifern und die definierten Regeln respektieren.

Ballschmuggel

Einstimmen, 10 Minuten

Beschreibung

Team A steht als «Zöllner» mit Stöcken in den verteilten Reifen. Team B versucht, möglichst viele Bälle auf der gegenüberliegenden Hallenseite zu holen und sie ohne Verlust (Ball berühren) an den Zöllnern vorbei in ihre Zone zu schmuggeln. Beschlagnahmte Ware (berührte Bälle) muss zurückgebracht werden. Welches Team erzielt in einer gewissen Zeit (ca. 2 Minuten) mehr Punkte?

Keypoints
- Blick vom Ball lösen, um den freien Raum zu nutzen.
- Körper zwischen Gegenspielerin und Ball.

Fragen statt sagen
- Wie schirmst du den Ball ab, um ihn sicher zu transportieren?

Erleichtern
- Zöllner stören mit umgekehrtem Stock.
- Grösseres Feld.

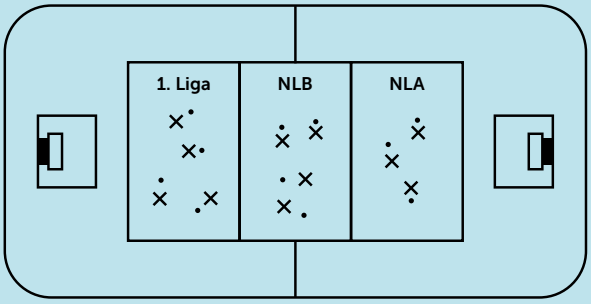
Erschweren
- Mehr Zöllner im Feld.
- Kleineres Feld.

Ligadribbling

Üben, 10 Minuten

Beschreibung

Unterteile das Feld in drei oder mehr Bereiche (NLA, NLB, 1. Liga). Alle beginnen in der 1. Liga. Wer einen gegnerischen Ball aus dem Feld spedieren kann, ohne dass der eigene Ball verloren geht, steigt eine Liga auf. Wenn der eigene Ball aus dem Feld gespielt wird, steigt man eine Liga ab. Kein Abstieg aus der 1. Liga. Wer schafft es in die NLA und kann sich dort alleine behaupten?



Keypoints
- Körper zwischen Gegenspielerin und Ball.
- Ball in Bewegung halten (Dribbeln).

Fragen statt sagen
- Wann führst du den Ball nahe und wann weit weg vom Körper?

Variation
- Nach einer gewissen Zeit kurz unterbrechen und die Feldbezeichnungen ändern, dass plötzlich alle aus der NLA in der 1. Liga sind und umgekehrt.

Erleichtern
- Raum vergrössern.

Erschweren
- Raum verkleinern.

Freies Spiel

Spielen, 20 Minuten

Beschreibung

Es spielen zwei Teams im 3 gegen 3 (plus Goalies). Die Lehrperson organisiert niveaugerechte Gruppen (die spielsporterfahrenen SuS spielen gegen andere spielsportversierte SuS). Nach 1–2 Min. Spielzeit wird gewechselt: die Lehrperson pfeift, der Ball wird sofort liegengelassen, die neuen SuS stürmen rein und spielen direkt weiter. Alle spielen gleich viel.

Keypoints

- Schütze den Ball, indem du ihn auf der Seite des Körpers führst.
- Versuche, trotz Gegnerin, immer wieder das gesamte Spielfeld im Blick zu haben.

Variation

- Lasse die SuS sich selber in Erfahrungsgruppen einteilen: «Gold, Silber, Bronze». Danach spielen zwei Gruppen «Gold» gegeneinander, zwei «Silber» usw.
- Spiele 2 gegen 2 auf kleine Goals (z.B. Kastenelemente) über die Breite der Halle. So hast du zwei Spielfelder. Dadurch kommen mehr SuS zum Spielen (im Vergleich zum 3:3).
- Spiele 4 gegen 4 plus Goalies, wenn du grosse Klassen hast. So erhalten die SuS mehr Spielzeit. Dennoch musst du dir bewusst sein, dass diese Form schwieriger ist, da weniger Raum mit Ball zur Verfügung steht.

«Führe Regeln erst ein, wenn ein entsprechendes Vergehen im Spiel vorkommt.»

Reflexion

Ausklang, 5 Minuten

Beschreibung

Rufe die Ziele dieser Lektion nochmals in Erinnerung. Die SuS besprechen kurz in Zweier-Gruppen die Reflexionsfragen. Anschliessend ein bis zwei Gruppen zu Wort kommen lassen.

Reflexionsfragen

- Wie kann ich den Ball vor der Gegnerin schützen?
- Wann ist es sinnvoll, den Ball weit weg vom Körper zu dribbeln?

Lektion 4

Ich und der Ball (Ziele treffen)

Ziele

Handlungsbereich LP21 «Ziel treffen», BS.4.B.1

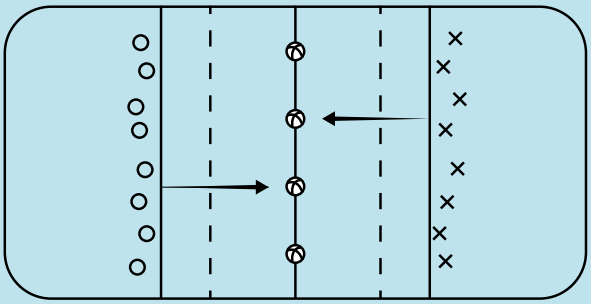
- Die SuS können aus dem Stand ein Ziel treffen.
- Die SuS können erklären, dass die Öffnung der Schaufel entscheidet, ob der Ball hoch oder flach wegfliegt.
- Die SuS können Niederlagen eingestehen und mit den Siegern abklatschen.

Rollmops

Einstimmen, 10 Minuten

Beschreibung

Zwei Teams stehen sich hinter einer Linie gegenüber. Auf der Mittelline stehen 3–4 Bälle (Volley-, Soft- oder Strandbälle) aufgereiht. Nun versuchen beide Teams mittels gezielter Flachschüsse, die Bälle hinter eine Linie (siehe Skizze) zu treiben. Wenn dies gelingt, gibt es einen Punkt und der Ball kommt wieder zurück zur Mittellinie. Die LP spielt die Unihockeybälle, welche im Feld liegen bleiben, zurück.



Keypoints
- Blicke aufs Ziel, bevor du schiesst.
- Ball in Schussrichtung «begleiten».
- Auf das Ausschwingen nach der Schussabgabe achten (bis Hüfthöhe).

Fragen statt sagen
- Achte bei der Schussabgabe auf deine Schaufel. Wie muss diese sein, damit flache Schüsse möglich sind?

Erleichtern
- Grössere Bälle.
- Mehr Bälle.
- Schussdistanz verringern.

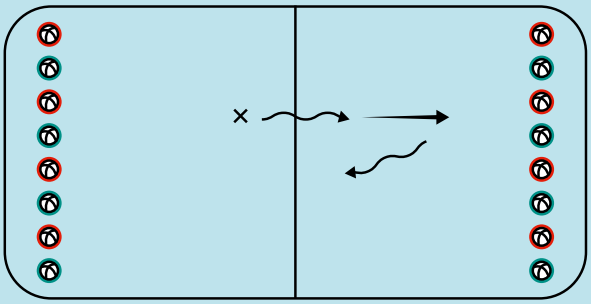
Erschweren
- Schussdistanz erweitern.
- Kleinere Bälle.

Schiessbude

Üben, 10 Minuten

Beschreibung

Teams vom Rollmops übernehmen. Jedes Team hat pro Seite ca. fünf flache Hütchen mit jeweils einem Volleyball (Softball oder Strandball) darauf. Die Hütchen- oder Ballfarbe definiert, welches Team welche Bälle treffen muss. Alle haben einen Unihockeyball und starten im Kreis an der Mittellinie. Die SuS entscheiden selbst, wohin sie starten. Nach einem Schuss immer die Hallenseite wechseln. Die SuS dürfen nur innerhalb des Volleyballfeldes schiessen.



Keypoints
- Blicke aufs Ziel, bevor du schiesst.
- Auf das Ausschwingen nach der Schussabgabe achten (bis Hüfthöhe).

Fragen statt sagen
- Welche Spur hinterlässt deine Schaufel am Boden, wenn du schiesst?

Erleichtern
- Schussdistanz verringern.

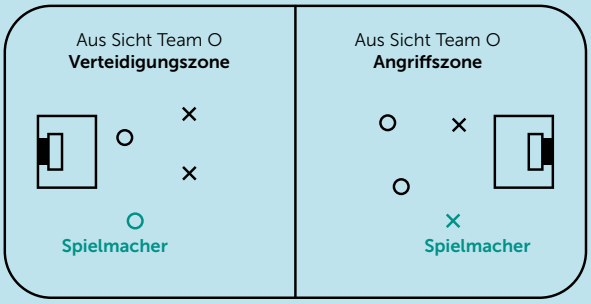
Erschweren
- Schussdistanz erweitern.

Positionsspiel

Spielen, 20 Minuten

Beschreibung

Das Spielfeld wird in zwei Zonen (Hälften) geteilt. Verteidiger dürfen sich nur in ihrer eigenen Hälfte aufhalten, Angreifer nur in der gegnerischen Hälfte. Jedes Team hat zusätzlich einen Spielmacher, der in beiden Zonen spielen darf. Es sind zwei Bälle im Spiel.



Keypoints
- Freien Raum nutzen, um zu schiessen.
- Blicke aufs Ziel, bevor du schiesst.

Variation
- Nur mit einem Ball spielen.
- Zonen verändern.
- Jeder Schuss aufs Tor ergibt einen Punkt und jedes Tor gibt drei Punkte.

Erleichtern
- Zusätzlicher Angreifer in der Zone der gegnerischen Verteidigung.
- Weniger Spieler (z.B. 1 Verteidigung, 1 Angriff und 1 Spielmacher).

Erschweren
- Zone der verteidigenden Person vergrössern.
- Ohne Spielmacher.

Hallenwände nutzen

Ausklang, 5 Minuten

Beschreibung

Reflexionsfrage stellen. Alle SuS haben einen Ball, bewegen sich frei in der Halle und schiessen aus einer Distanz von ca. 5 Metern an eine Hallenwand. Nach ca. 5 Schüssen Hallenwand wechseln. Danach nachfragen, um die Reflexionsfrage auszuwerten.

Reflexionsfrage
- Achte beim Schuss auf deine Schaufel. Wie muss diese sein, wenn du flach und wie, wenn du hoch schiessen willst?

Lektion 5

Ich und meine Mitspielerinnen

Ziele

Handlungsbereich LP21 «Ball annehmen und abspielen», BS.4.B.1

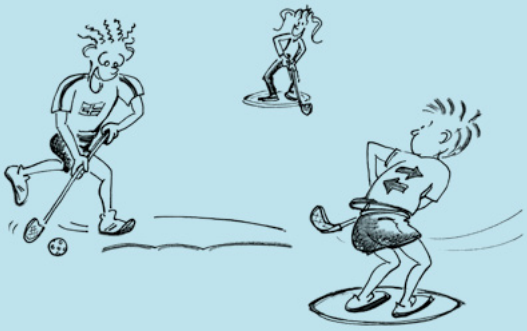
- Die SuS können den Ball im Laufen ohne gegnerischen Druck annehmen und kontrollieren.
- Die SuS spielen nach den vereinbarten Regeln und holen bei Auseinandersetzungen Hilfe bei der LP.

Passroboter

Einstimmen, 10 Minuten

Beschreibung

Die SuS sind in zwei Gruppen eingeteilt. Alle SuS der einen Gruppe stehen mit einem Fuss in einem Reifen (Anspielstationen), der irgendwo auf dem Feld verteilt ist. Alle anderen SuS haben je einen Ball und dribbeln kreuz und quer durch die Halle. Bei den Anspielstationen einen Doppelpass spielen und mit dem Ball gleich zur nächsten Anspielstation laufen.



Keypoints

- Zuerst schauen, ob die Mitspielerin bereit zur Passannahme ist.
- Ball auf der Seite des Körpers annehmen und abspielen.
- Ball aus dem Laufen annehmen und abspielen.

Fragen statt sagen

- Achte bei der Passabgabe auf deine Schaufel. Wie muss diese sein, damit flach gespielt werden kann?

Variation

- Jeder Doppelpass ergibt einen Punkt. Wer schafft in einer gewissen Zeit mehr Punkte?

Erleichtern

- Keine Direktpässe spielen.

Erschweren

- Nur Backhandpässe (Schaufelrückseite) spielen.

Passen à la Carte

Üben, 10 Minuten

Beschreibung

Zwei SuS stehen einander gegenüber und passen einander den Ball zu. Die Grundtechnik kann so sehr gut eingeübt werden. Sobald sie das können, sollen die SuS Pässe in und aus der Bewegung spielen.

Keypoints

- Lautlose Ballannahme: Ball vor dem Körper «abholen» und dann seitlich neben dem Körper abbremsen.
- Vor der Ballabgabe Blick zum Ziel.
- Bei der Passabgabe den Ball seitlich neben dem Körper von hinten nach vorne führen/begleiten.

Fragen statt sagen

- Wie muss ich mich hinstellen, damit ich den Ball gut annehmen und abspielen kann?
- Was muss meine Schaufel machen, damit der Pass flach bleibt?

Variation

- Abstand vergrössern/verkleinern.
- Backhandpässe (Schaufelrückseite).
- Nach der Ballannahme ein Kunststück machen (Drehung, etc.).
- Alle bewegen sich frei in der Halle. Die Partnerinnen passen einander aus dem Lauf den Ball zu.

Spiel mit Menschentoren

Spielen, 20 Minuten

Beschreibung

Auf zwei bis drei Feldern wird 2 gegen 2 quer gespielt. Als Tore dienen zwei zusätzliche SuS, die in einer Grätschstellung ein Tor bilden. Ein Tor wird erzielt, indem zwischen den Beinen des Menschentors durchgespielt wird. Wenn die Lehrperson «Wechseln» ruft, tauschen zwei SuS auf dem Feld mit den Menschentoren die Rollen. Die Spielfelder mit Markierungen oder Bänkli abtrennen. Die SuS «schiedsrichtern» selber. Bei Auseinandersetzungen beziehen sie die Hilfe der LP ein, sofern nötig.

Keypoints

- Den Blick vom Ball lösen, um den freien Raum oder die Mitspielerinnen zu sehen.

Fragen statt sagen

- Was muss die Person ohne Ball tun, damit sie angespielt werden kann?

Variation

- Nur 1 Menschentor pro Seite.
- 2:2 auf 1 Menschentor spielen (Streetball), um mehr Spiele zu ermöglichen.

Erleichtern

- Verteidigung hat Stock umgedreht.
- Raum vergrössern.

Erschweren

- Menschentor nutzt umgekehrten Stock als «Goalie».

Hallenwände nutzen

Ausklang, 5 Minuten

Beschreibung

Stelle die Reflexionsfrage und lasse die SuS antworten. Danach schnappen sich alle SuS nochmals einen Ball und versuchen, so viele Pässe mit der Wand zu spielen, wie möglich. Nach einem erzielten Pass muss eine andere Hallenwand angespielt werden.
Abschliessend eine Schülerin oder einen Schüler vorzeigen lassen.

Reflexionsfrage

- Achte bei der Passabgabe auf deine Schaufel. Wie muss diese sein, damit ein flacher Pass gespielt werden kann?

Reflexionsaufgabe

- Zeige vor, was deine Schaufel bei der Passannahme und was bei der Passabgabe macht.

Lektion 6

Ich und mein Team / Posttest

Ziele

Handlungsbereich LP21 «Taktik», BS.4.B.1

- Die SuS können in Spielformen mit Gegner den Ball im Lauf führen und aufs Tor schiessen.
- Die SuS können die Regeln «Hoher Stock», «Stockschlag» und «Handspiel» erklären und im Spiel darauf achten.
- Die SuS können kurzzeitig selbstständig spielen.

Chaos Spiel

Einstimmen, 10 Minuten

Beschreibung

Es spielen 4 Teams gegeneinander mit 4–5 Bällen. Jedes Team hat ein Tor zu verteidigen (abgelegtes Tor oder offenes Kastenelement), kann aber bei allen drei anderen Teams Tore erzielen. Jedes Team hat zu Beginn z.B. 8 Bändel neben dem Tor. Wenn man bei einem Team ein Tor erzielt, darf man sich einen Bändel nehmen und bringt diesen sofort zurück zum eigenen Tor. Das Team, welches am Ende der Spielzeit am meisten Bändel besitzt, hat gewonnen. Hat ein Team keine Bändel mehr, spielt es einfach weiter.

Keypoints

- Bei Ballbesitz direkten Druck auf ein Tor erzeugen.
- Blick vom Ball lösen und ins Feld schauen.

Erleichtern/Erschweren

- Position der Tore verändern:
  - Toröffnung nach hinten (also in Richtung Wand) = Team ist eher schwach.
  - Tor auf Höhe Mittellinie = Team ist zu stark.

Posttest

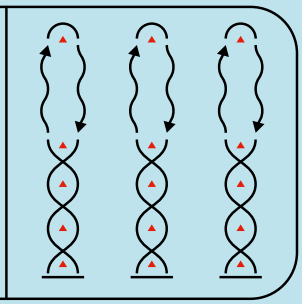
Testen, 2× 10 Minuten

Beschreibung

Der Posttest wird analog dem Pretest durchgeführt und misst den Lernfortschritt (exakt gleiche Distanzen). Die SuS zusätzlich eine Selbstbeurteilung zur Spielleistung machen lassen (vgl. Möglichkeiten zur Beurteilung).

Testablauf

- Start auf Signal
- Slalom
- Lauf/Sprint
- Wende
- Lauf/Sprint
- Slalom



Regeln

- Slalom muss vollständig passiert werden (mit Körper und Ball).
- Alle SuS haben 2 Versuche, der Schnellere zählt.

Notenskala

- Siehe S. 20

Penaltykönig (selbstständig)

Spielen, 2× 10 Minuten

Beschreibung

In einer definierten Reihenfolge werden Penaltys geschossen. Wer trifft, darf sich einen Bändel überziehen. Wer sammelt am meisten Bändel?

Regeln Penalty (Strafstoss)

- Siehe «Regeln für die Schule».

Fortsetzung der Lektion auf Seite 18

Spiel 3:3

Spielen, 10 Minuten

Beschreibung

Es spielen zwei Teams im 3 gegen 3 (plus Goalies). Die Lehrperson organisiert niveaugerechte Gruppen (die spielsporterfahrenen SuS spielen gegen andere spielsportversierte SuS). Nach 1–2 Min. Spielzeit wird gewechselt: die Lehrperson pfeift, der Ball wird sofort liegengelassen, die neuen SuS stürmen rein und spielen direkt weiter. Alle spielen gleich viel.

Keypoints

- Habe ich freien Raum vor mir, ziehe ich direkt aufs Tor.
- Habe ich freie Schussbahn und eine passende Distanz, dann schiesse ich.
- Ist jemand besser positioniert als ich, oder mehrere Gegenspieler greifen mich an, spiele ich einen Pass.

Variation

- Lasse die SuS sich selber in Erfahrungsgruppen einteilen: «Gold, Silber, Bronze». Danach spielen zwei Gruppen «Gold» gegeneinander, zwei «Silber» usw.
- Spiele 2 gegen 2 auf kleine Goals (z.B. Kastenelemente) über die Breite der Halle. So hast du zwei Spielfelder. Dadurch kommen mehr SuS zum Spielen (im Vergleich zum 3:3).
- Spiele 4 gegen 4 plus Goalies, wenn du grosse Klassen hast. So erhalten die SuS mehr Spielzeit. Dennoch muss dir bewusst sein, dass diese Form schwieriger ist, da weniger Raum mit Ball zur Verfügung steht.

«Führe Regeln erst ein, wenn ein entsprechendes Vergehen im Spiel vorkommt.»

Reflexion

Ausklang, 5 Minuten

Beschreibung

Rufe dir die Ziele dieser Lektion nochmals in Erinnerung. Die SuS besprechen kurz in Zweier-Gruppen die Reflexionsfrage. Anschliessend einzelne SuS zu Wort kommen lassen.

Reflexionsfrage

- Erkläre einer Mitschülerin oder einem Mitschüler die Regeln «Hoher Stock», «Stockschlag» und «Handspiel».
- Wann wählst du im Spiel das Dribbling, wann den Schuss und wann den Pass?

Feedbackmethode

- Zeige mit deinem Daumen, wie du die Unterrichtseinheit Unihockey erlebt hast.
  - Daumen hoch = War super, mehr davon
  - Daumen horizontal = War ok
  - Daumen runter = War nicht mein Ding

«Mit der 'Daumenfeedback-Methode' kannst du die Meinung deiner SuS zu dieser Unterrichtseinheit abholen.»

Möglichkeiten zur Beurteilung

Beurteilung des individuellen Fortschritts

Mittels Standortbestimmung (Pretest), einer Intervention (Unterrichtseinheit) und einer Überprüfung (Posttest) soll der individuelle Lernfortschritt der SuS beim Unihockey gemessen und bewertet werden.

Pretest

- 2 Versuche, der Schnellere zählt als Ausgangswert.
- Instruktion vor dem Pretest: «Wer ist wohl die Schnellste oder der Schnellste im Unihockey?»
- Falls die LP merkt, dass SuS beim Pretest nicht ihr Bestes geben, soll interveniert werden.

Intervention

- Test wird während Intervention **nicht** geübt.
- Verbesserung der Technik ausschliesslich durch Spielformen.

Posttest

- 2 Versuche, der Schnellere zählt. Individuellen Fortschritt als Note werten.
- Notenskala als Beispiel. Darf gerne verändert werden.

Notenskala [Beispiel – je nach Schule und Stufe anpassbar]

Differenz	Note
schneller um mehr als 7%	6
schneller um 5 bis 7%	5.5
schneller um 2 bis 4%	5
gleichschnell um +/– 1%	4.5
langsamer um 2 bis 4%	4
langsamer um 5 bis 8%	3.5
langsamer um über 9%	3

Wertungsbeispiel

- Anna hat beim Pretest 12,5s für den Slalom gebraucht ⟶ 100%
- Anna benötigt beim Posttest 12s ⟶ 96%
- Somit hat Anna die Zeit um 4% unterboten und erhält dadurch die Note 5.

Relativierung Notenskala

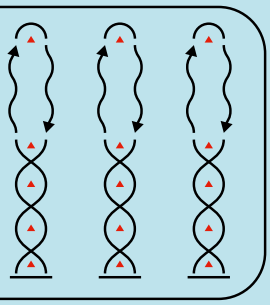
Bereits geübte Unihockeyspielerinnen werden beim individuellen Fortschritt benachteiligt, weil es für sie schwieriger ist, in dieser kurzen Zeit Fortschritte zu erzielen. Hier empfehlen wir mit einem Zeitlimit für den Slalom zu arbeiten. Wer schneller als dieses Zeitlimit ist, erhält so oder so die Höchstnote.

Testablauf

Form sowie Distanzen (Slalom) können je nach Platzverhältnissen frei definiert werden. Distanzen beim Pretest und Posttest müssen identisch bleiben. Die Zeit wird per Stoppuhr gemessen.

Testablauf

- Start auf Signal
- Slalom
- Lauf/Sprint
- Wende
- Lauf/Sprint
- Slalom



Qualitative Selbst- und Fremdbeurteilung

Am Ende einer Unterrichtseinheit wird den SuS ein Fragebogen ausgeteilt. Die SuS beurteilen sich selbst und geben sich eine Note. Die Lehrperson führt ebenfalls eine Bewertung durch. In einem kurzen Gespräch einigen sich SuS und Lehrperson auf eine Note. Bei grossen Differenzen müssen die SuS begründen, wieso sie sich so einstufen.

Fragebogen Selbstbeurteilung im Unihockey
Hier findest du eine Vorlage für einen Fragebogen zur Selbstbeurteilung:

Formative Beurteilung

SuS erhalten ein formatives Feedback der LP, wie sie die Unterrichtseinheit Unihockey gemeistert haben und welche Fortschritte ersichtlich wurden.

Beurteilungsbogen
Hier findest du ein mögliches Raster für eine formative Beurteilung:

Mobiliar Unihockey Games

Schulmeisterschaften

Die Mobiliar Games sind eine gemeinsame Initiative der Mobiliar Genossenschaft und der vier Hallensportverbände (swiss unihockey, Handball Schweiz, Swiss Volley, Swiss Basketball) für Schülerinnen und Schüler. Unter dem Motto «zusammen trainieren, zusammen erleben, zusammen wachsen» leisten die Hallensportverbände gemeinsam mit der Mobiliar einen wichtigen Beitrag zur Zukunftsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. Fast 10'000 Kinder und Jugendliche der 3.–9. Klasse nehmen jährlich zwischen November und April an den Qualifikationsturnieren und am Finalwochenende der Mobiliar Unihockey Games teil. Eine Turnierteilnahme motiviert die Schülerinnen und Schüler und bleibt lange in Erinnerung. Haben deine Schülerinnen und Schüler Lust auf eine Turnierteilnahme?

Mehr Informationen über die Qualifikationsturniere findest du hier:

Resilienz stärken

Resilienz beschreibt die psychische Widerstandskraft eines Individuums, die Fähigkeit trotz schwierigen Bedingungen und Situationen Herausforderungen zu meistern und sich positiv zu entwickeln. Zur Förderung dieser überfachlichen Kompetenzen wurde mit dem Projekt der Mobiliar Games ein neues Lehrmittel erarbeitet, welches Ideen, Anregungen und Inspiration bietet, um die verschiedenen Aspekte der Resilienz spielerisch und integrativ im Sportunterricht zu thematisieren und zu vermitteln.

Das Unterrichtsmaterial zur Förderung überfachlicher Kompetenzen findest du hier:

Kein Turnier in der Nähe?

Was tun, wenn in deinem Kanton kein Turnier ausgeschrieben ist? Frage bei deinem Kantonalen Sportamt nach und melde dein Interesse an. Mobilisiere weitere Schulen, die ihr Interesse beim Sportamt anmelden, damit die Chancen auf eine Turnierdurchführung steigen.

digitale Version
Mobiliar Unihockey
Games Broschüre