

J+S-Kids: Einführung Unihockey - Lektion 10

Umsetzung im Spiel

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

Verschiedene Spielformen

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	Begrüssung		
10'	Bändeli-Fangis Alle Kinder haben ein Bändeli (Spielband), welches sie so in die Hosen stecken, dass es noch ca. 20 cm herauschaut. Die Kinder versuchen nun gegenseitig möglichst viele Bändeli zu ergattern, ohne ihr eigenes zu verlieren.		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Torlauf Spiel 3:3 mit 4-5 Toren (Malstäbe). Alle Spieler von A besitzen einen Ball und versuchen durch ein freies Tor zu dribbeln. Steht ein Spieler B im Tor, ist dieses gesperrt. Ein Spieler darf nicht 2x durch das selbe Tor		Malstäbe
15'	Carré 4 gekippte Langbänke bilden mitten in der Halle ein Carré (Viereck). Vor jeder Langbank steht ein Verteidiger. Jeder Spieler versucht mit seinem Ball an eine Langbank zu spielen ohne dass der Verteidiger den Ball berührt.		
15'	Streetball Während einer Minute spielen 2:2 auf ein Tor. Nach einem Ballgewinn muss mindestens 1 Pass gespielt werden, bevor man wieder aufs Tor schiessen darf.		



AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Trick-Parade Wer kann dem Team den coolsten Trick vorzeigen?		

Quellen:

- Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein, Ingold Verlag 2004
- Mobile Praxisbeilage, 1/05
- www.swisunihockey.ch