

Lektionsvorbereitung Unihockey: Ballführen

Thema: Unihockey – Ballführen

Niveau: Heterogen

Feldgrösse: Kleinfeld

Alter: 7.-9. Klasse

Dauer: 45'

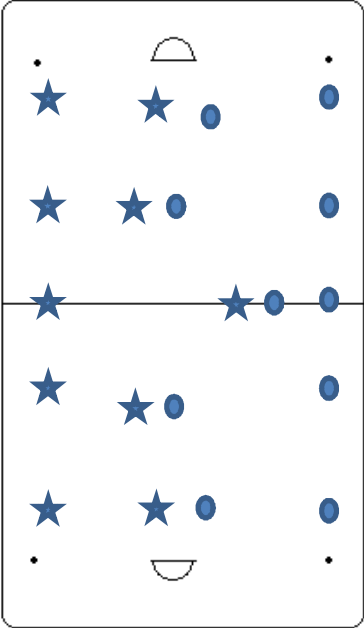
Gruppengrösse: 15-25 SuS

Zielsetzung:


- Die SuS lernen, den Ball zu führen, auch wenn sie durch einen Gegenspieler gestört werden
- Die SuS erlernen eine sichere Ballkontrolle in verschiedenen Spielsituationen
- Die SuS können beim Dribbling gleichzeitig den Ball, das Spielfeld und die anderen Spieler im Auge behalten, so dass eine situationsgerechte Anschlussaktion möglich ist.

Musterlektion:

Dauer	Inhalt	Bemerkungen	Material
5'	<p>Zweikämpfen</p> <p>Beide Spieler legen den Stock für diese Übung beiseite. Ein Spieler versucht nur mit einem Körper einen Ball abzuschirmen, der vor ihm am Boden liegt. Er versucht dies, indem er sich immer zwischen Gegner und Ball stellt. Der Gegenspieler will den liegenden Ball mit den Händen oder Füssen berühren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Korrekter Körpereinsatz (keine Checks! Drücken mit der Schulter erlaubt) • Körpertäuschungen anwenden • Kein Halten, Ziehen oder zwischen den Beinen hindurchgreifen • Auch mit Stock spielbar 	Bälle
10'	<p>Ligadribbling</p> <p>Alle Spieler dribbeln mit einem Ball in einem vorgegebenen Spielfeld. Wer den Ball verliert, steigt ab. Es ist erlaubt, den Ball eines anderen Spielers wegzuspielen, so dass er absteigen muss.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mindestens drei Spielfelder (z.B. Volleyball-Linien verwenden!) • Regeln beachten (Stockschlag, Körpereinsatz) • Vereinfachen: Der Ball des Gegners darf nicht weggespielt werden. 	Schläger und Bälle für alle SuS
10'	<p>Schnappball mit grossen Toren</p> <p>Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Auf dem Feld stehen einige grössere Malstabtore. Ein Tor wird erzielt, indem ein Spieler mit Ball durch das Malstabortor laufen kann.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Korrekte Regelanwendung • Auch als Passübung möglich: Punkte können mit Pässen durch die Tore erzielt werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Malstäbe • Ball • Schläger
5'	<p>Ballwechsel</p> <p>Alle SuS dribbeln mit Ball in der Halle. Ein Spieler besitzt keinen Ball dafür eine Pfeife. Auf Pfiff muss jeder Spieler seinen Ball liegen lassen und einen neuen Ball suchen (auch Spieler, welcher gepfiffen hat). Wer findet keinen neuen Ball mehr? Spieler ohne Ball muss im neuen Durchgang pfeifen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Raum verändern • Musik on/off, anstatt akustisches Signal 	Schläger und Bälle für alle SuS

<p>10±</p>	<p>1:1 mit Menschentor</p> <p>Immer zwei SuS bilden ein Team. Einer dieser zwei Spieler markiert das Tor, indem sie/er hüftbreit an die Bande/Spielfeldbegrenzung steht. Der andere Spieler spielt ein 1 gegen 1 auf dem Spielfeld (hier★ gegen ●). Tore können erzielt werden, indem der Ball zwischen den Beinen des „Menschentores“ hindurchgespielt wird.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Spieler, der das Tor markiert, kann seinen Stock wenden, so dass er zusätzlich abwehren kann • In der ganzen Halle verteilen, aufpassen wegen Zusammenstößen • Nach jeweils ca. einer Minute wechseln Spieler und „Menschentor“ die Rolle • Korrekte Regelanwendung 	<ul style="list-style-type: none"> • Schläger • Bälle
<p>10′</p>	<p>Spielen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ev. Tore kippen, so dass nur die flache/halbhohe Schüsse zu Toren führen. 	

Weitere mögliche Lektionsbausteine

Dauer	Inhalt	Bemerkungen	Material
10'	<p>Stafetten</p> <p>Im Geräteraum befindet sich viel Material für eine spannende Stafette:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langbank (darüberlaufen, Ball unten durch spielen, Ball auf Bank balancieren, auf Bank laufen und Ball am Boden führen, etc.) • Malstäbe (Slalom, an Boden legen für Hindernis, etc.) • Reifen • Medizinbälle (360° Drehung um den Mediball, Slalom, etc.) • Unihockeystöcke (als Hindernisse auf dem Boden) • Turnmatten (Purzelbaum und Ball daneben rollen lassen, Ball darüber führen, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS zuerst viel ausprobieren lassen • SuS eigene Bewegungen „erfinden“ lassen • Am Schluss Torabschluss 	<ul style="list-style-type: none"> • Material Geräteraum • Schläger und Bälle für alle SuS
10'	<p>Haifischspiel</p> <p>Ein „Haifisch“ stellt sich auf der einen Stirnseite der Halle auf. Auf der anderen Seite stehen die „Fische“. Auf Kommando versuchen die „Fische“ auf die andere Hallenseite zu gelangen. Der „Haifisch“ versucht ihnen auf diesem Weg den Ball wegzunehmen. Wer den Ball verliert, wird ebenfalls zum „Haifisch“.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stockschlagregel beachten 	Schläger und Bälle für alle SuS
10'	<p>Stopp and Go</p> <p>Die SuS stehen Rücken gegen Rücken auf einer Linie und starten nach Kommando mit ihrem Ball um einen Malstab. Wer hat zuerst wieder den Ausgangspunkt erreicht?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hindernisse einbauen (siehe „Stafetten“) 	Schläger und Bälle für alle SuS
10'	<p>Mattenfangis</p> <p>Zwei Spieler stehen sich an den äusseren Ecken eines rechteckigen Feldes (z.B. 1-2 Matten) gegenüber. Auf Kommando versuchen sie einander einzuholen.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ballführung mit einer Hand fördern 	Schläger und Bälle für alle SuS