

Lektionsvorbereitung Unihockey: Ballführen

Thema: Unihockey – Ballführen

Alter: 5.-6. Klasse

Niveau: Heterogen

Dauer: 45'

Feldgrösse: Kleinfeld

Gruppengrösse: 15-25 SuS

Zielsetzung:

- Die SuS lernen Gewicht und Grösse des Balles kennen
- Die SuS erlernen eine sichere Ballkontrolle
- Die SuS können beim Dribbling gleichzeitig den Ball, das Spielfeld und die anderen Spieler im Auge behalten

Musterlektion:

Dauer	Inhalt	Bemerkungen	Material
5'	<p>Balance</p> <p>SuS versuchen den Ball auf der Schaufel zu balancieren. Dafür dürfen sie ihn auch mit der Hand auf die Schaufel legen. Vorhand und Rückhand.</p> <p>SuS versuchen den Schläger (ohne Ball) wie im Zirkus auf einem Körperteil zu balancieren (z.B. Fuss, Hand, Kopf, Nase, Ellenbogen, Finger, etc).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerisch, die Konzentration auf das Unihockeyspiel lenken 	Schläger und Bälle für alle
10'	<p>Reifendribbling</p> <p>Alle SuS dribbeln in der ganzen Halle um die am Boden verteilten Reifen. Auf ein akustisches Signal oder visuelles Zeichen sucht sich jeder einen Reifen, den sie/er mit dem Fuss besetzt. Wer keinen Reifen findet (weniger Reifen als Spieler), macht eine Zusatzaufgabe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Musik on/off, anstatt akustisches Signal 	<ul style="list-style-type: none"> • Reifen • Schläger und Bälle für alle • Ev. Musik
5'	<p>Schlangenslalom</p> <p>In Gruppen (je 4-6 SpielerInnen) laufen in Einerkolonne hintereinander. Langsames Dribbling, genügend Abstand zum Vordermann. Der hinterste Spieler macht einen Menschenslalom bis er an der Spitze ist. Nun bestimmt er die Laufrichtung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vorderster Spieler muss wirklich langsam laufen • Einfacher: Kein Slalom, nur nach vorne laufen • Einfacher: Übung „Herr und Hund“ (siehe unten) 	Schläger und Bälle für alle

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
10'	<p>Stafetten</p> <p>Im Geräteraum befindet sich viel Material für eine spannende Stafette:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langbank (darüber laufen, Ball unten durch spielen, Ball auf Bank balancieren, auf Bank laufen und Ball am Boden führen, etc.) • Malstäbe (Slalom, an Boden legen für Hindernis, ect.) • Reifen • Schwedenkastenelemente (hineinlupfen, als Tor verwenden, etc.) • 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 • Zeit/Wettkampf nicht im Vordergrund 	<ul style="list-style-type: none"> • Material • Geräteraum • Schläger und Bälle für alle SuS
10'	<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
15'	<p>Hindernisparcours</p> <p>Die SuS stellen selber einen Parcours auf (ev. Material vorgeben). Die SuS können an verschiedenen Posten ihre Geschicke üben.</p> <p>Materialmöglichkeiten siehe „Stafetten“</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SuS zuerst viel ausprobieren lassen • SuS eigene Bewegungen „erfinden“ lassen 	aus dem Geräteraum (grenzenlose Möglichkeiten)
10'	<p>Einfrieren</p> <p>Alle SuS bewegen sich dribbelnd im Raum. Auf Pfiff bleiben sie einige Sekunden bewegungslos stehen. Auf ein weiteres Signal dribbeln sie weiter. Der Ball sollte immer an der Schaufel sein, so dass sie ihn sofort stoppen können.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Raum grösser/kleiner machen • Blick vom Ball lösen • Musik als Signal • mit anderen Technikelementen verknüpfen (z.B. Dribbling auf engem Raum mit Aufgaben wie Zehenspitzen laufen/ganz tief laufen, Griffhaltung eng/weit, unterschiedliches Tempo, Rückwärts/Seitwärts/Vorwärts, etc.) 	Schläger und Bälle für alle SuS
5'	<p>Herr und Hund</p> <p>Zwei Spieler mit je einem Ball. Der zweite Spieler (Hund) folgt dem Ersten (Herr) und ahmt dessen Bewegungen und Finten nach.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tempo den Voraussetzungen anpassen • Ideen vorgeben (Bandenpass, Pirouette, Ball mit Fuss spielen, Ball aufklappen, seitwärts oder rückwärts laufen, etc.) 	Ev. Gerätegarten aufstellen
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>Atome bilden</p> <p>Die SuS laufen mit dem Ball frei in der Halle umher. Nach Zuruf einer Zahl gehen alle Spieler (in der entsprechenden Anzahl) so schnell wie möglich eine „chemische Verbindung“ durch kreuzen der Schläger ein. Wer übrig bleibt, macht eine Zusatzaufgabe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zahl aufschreiben oder mit den Fingern in die Luft halten, anstatt zu rufen. 	Schläger und Bälle für alle SuS

10'	<p>Fruchtsalat</p> <p>Alle SuS stehen mit Ball in den vier Hallenecken. Jede Gruppe wählt einen Fruchtnamen. Die zwei vom Lehrer aufgerufenen Früchte wechseln möglichst schnell die Ecke. Beim Kommando „Fruchtsalat“ wechseln alle Gruppen diagonal die Ecke.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eher für jüngere SuS • Achtung wegen Zusammenstößen in der Mitte • Auf saubere Ballführung achten 	Schläger und Bälle für alle SuS
5'	<p>Nimm und flüchte!</p> <p>Zwischen zwei SuS liegt ein Ball 6 Meter von beiden entfernt. Jeder der beiden versucht beim Signal, den Ball in seine Startzone zu bringen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reaktion und Schnelligkeit spielerisch schulen • Stockschlagregel thematisieren • Sitzend, liegend starten 	Schläger und Bälle für alle SuS
10'	<p>Zonenflucht!</p> <p>Alle Spieler dribbeln in einer definierten Zone in der Halle. Auf Kommando laufen sie los in eine andere Zone. Wer als letzter dort ankommt, macht eine Zusatzaufgabe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ball führen und nicht in die Zone schießen und nachrennen. • Keine Zusammenstöße • Ev. mit Musik on/off als Kommando • Ev. Hindernisse einbauen 	Schläger und Bälle für alle SuS
10'	<p>Zeitung lesen 1-2-3</p> <p>Ein Spieler hat keinen Ball und ist auf der Stirnseite der Halle positioniert. Er schaut gegen die Wand. Alle anderen Spieler versuchen sich von der gegenüberliegenden Seite her zu nähern (mit Stock und Ball!). Der „Zeitungsleser“ gibt das Kommando „1-2-3“ und dreht sich um. Auf „3“ müssen alle Spieler (und Bälle) still stehen. Wer nicht still steht, muss nochmals zurück. Wer den „Zeitungsleser“ berühren kann, darf ihn ablösen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Z.B. Fuss verwenden, um den Ball zu stoppen 	Schläger und Bälle für alle SuS