

J+S-Kids: Einführung Unihockey - Lektion 4

Wir und der Ball I

Autor

Mark Wolf, Fachleiter Unihockey

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 5 - 7 Jährige
 Gruppengrösse 5-20, ideal 8-12
 Kursumgebung Turnhalle
 Sicherheitsaspekte -

Zielsetzungen/Lernziele

Miteinander spielen

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	Begrüssung		
10'	Päärli-Fangis 2 Spieler („ein Paar“) beginnen als Fänger und halten sich an der Hand. Bei jeweils 4 Spieler teilen sie sich in ein weiteres Paar auf...		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Pässe sammeln In der ganzen Halle sind mehrer Langbänke, Kastenteile... verteilt. Jeder Spieler versucht möglichst viele Pässe zu sammeln. Man darf jedoch nicht 2x hintereinander das gleiche Hindernis anspielen. <i>Variante:</i> - Man darf nur noch mit der Backhand passen? - Balltausch zählt auch als Pass. - Wer hat zuerst 30 Pässe gesammelt.		Langbänke, Kasten...
15'	Mattenpassen Immer 2 Spieler zusammen mit einem Ball und einer kleinen Matte. Die Spieler versuchen sich den Ball neben, über, um... die Matte zu zuspelen. <i>Variante:</i> Welches Team schafft zuerst 20 Runden?		Kleine Matte
10'	Nummernpassen Die Spieler werden in verschiedene Gruppen aufgeteilt und jeder erhält eine Nummer. Die Spieler stehen im Kreis und spielen sich der Reihe nach den Ball zu. <i>Variante:</i> Alle laufen kreuz und quer durch die Halle und versuchen, immer der nächsten Nummer (1 – 2 – 3...) den Ball zuzuspielen.		



AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Blinde Kuh Sich eine Linie merken und mit geschlossenen Augen möglichst genau dorthin dribbeln – Partner sorgt für Sicherheit.		