

# J+S-Kids: Einführung Unihockey - Lektion 7

## Ziele treffen 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  
 -

### Zielsetzungen/Lernziele

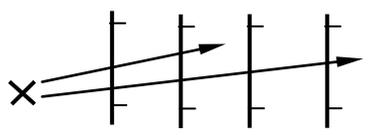
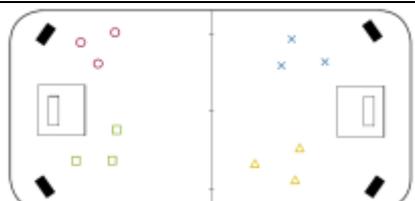
Schussarten kennen lernen

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	<b>Begrüssung</b>		
10'	<b>Minigolf</b> Verschiedene Bahnen mit Geräten und Hilfsmittel (Kastenteile, Springseile, Hütchen, Malstäbe...) werden ausgelegt. Mit Unihockeystock und Ball wird eine Runde mit Minigolf-Regeln gespielt.		Verschiedene Geräte und Hilfsmittel

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Lunapark</b> Die Spieler versuchen verschiedene Gegenstände (Bälle, Keulen..) mit gezielten Schüssen von einer Langbank herunterzuschliessen.		Bälle, Keulen...
15'	<b>Weitschusswettbewerb</b> Wer kann am weitesten schiessen? Verschiedene Schussarten ausprobieren und miteinander vergleichen... Umgekippte Langbänke markieren verschiedene Distanzen.		
20'	<b>Offensiver Wahnsinn</b> In der Halle werden 4 Tore (diagonal in den Ecken) aufgestellt. Beide Mannschaften versuchen möglichst viele Tore zu erzielen. Die Spielform kann auch mit mehreren Bällen gespielt werden. <i>Variante:</i> Vier Mannschaften mit mehreren Bällen.		



#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Ballmassage</b> Zu zweit mit einem Ball. Ein Spieler legt sich auf den Bauch und der andere „schreibt“ mit dem Ball Zahlen auf dessen Rücken.		

Quellen:

- Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein, Ingold Verlag 2004
- Mobile Praxisbeilage, 1/05
- [www.swisunihockey.ch](http://www.swisunihockey.ch)