

J+S-Kindersport: Einführung Unihockey - Lektion 2

Ich und der Ball II

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

Zielsetzungen/Lernziele

Stock- und Ballgewöhnung

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	Begrüssung		
10'	Fruchtsalat Alle Spieler mit Ball ausgerüstet stehen in den 4 Hallenecken. Jede Gruppe wählt einen „Fruchtnamen“. Die 2 vom Trainer aufgerufenen „Früchte“ wechseln möglichst rasch die Ecke. Bei „Fruchtsalat“ wechseln alle Gruppen diagonal die Ecke. Verschiedene Laufarten: Hüpfen, einbeinig, seitlich, retour... <i>Variante: Mit Stock und Ball</i>		Variante: mit Stock und Ball

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Windschattendribbling Im Feld werden verschiedenfarbige Hütchen aufgestellt. Die Spieler bilden 3-4 Gruppen und dribbeln jeweils mit einem Ball hintereinander her. Plötzlich ruft der Trainer eine Hütchenfarbe, danach muss der letzte Spieler möglichst schnell durch das Hütchentor um danach die Führung „seiner“ Gruppe zu übernehmen.		Verschiedenfarbige Hütchen
15'	Menschenslalom Eine Gruppe steht mit etwas Abstand (2-3m) in einer Kolonne hintereinander. Der hinterste Spieler dribbelt durch den Menschenslalom bis an die Spitze und bildet das nächste Tor.		
15'	Tintenfisch (Verteidiger in Reifen) 2 Gruppen; die einen versuchen, mit dem Ball von einer Seite zur anderen zu gelangen, um möglichst viele Läufe zu erzielen. Die anderen stehen in einem Reifen und versuchen den Ball wegzuspielen/erobern.		Reifen

**AUSKLANG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Boccia 2 Spieler spielen gegeneinander und versuchen mit ihrem Ball möglichst nahe an ein zuvor bestimmtes Ziel zu passen.		