

Lektion

Thema: Unihockey

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Stock- und Ballgewöhnung und gezielt Schliessen.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
10'	Aufwärmen	Fruchtsalat / Ratatouille	Alle TN mit Ball ausgerüstet stehen in den vier Hallenecken. Jede Gruppe wählt einen „Frucht- oder Gemüseamen“. Die zwei von der LP aufgerufenen „Früchte/Gemüse“ wechseln möglichst rasch die Ecke. Bei „Fruchtsalat/Ratatouille“ wechseln alle Gruppen diagonal die Ecke. Erleichterung: Kleinere Gruppen oder grössere Zeitabstände Erschwerung: Platzwechsel nur durch seitliches Verschieben, Blick immer zur LP	Unihockeybälle Unihockeystöcke	
5'	Hauptteil	Jonglieren	Alle TN dribbeln frei im Raum. Auf ein Zeichen hin versuchen sie: - den Ball auf die Schaufel zu nehmen - gehend den Ball auf der Schaufel zu balancieren - den Ball mit dem Stock in der Luft jonglieren - sich selber durch die Beine spielen - ...		
5'		Nummernpassen	Alle TN laufen kreuz und quer durch die Halle und spielen immer der nächsten Nummer (1 - 2 - 3 - ...) den Ball zu.		
10'		Zielschiessen	- Die TN versuchen verschiedene Gegenstände (Bälle, Keulen, Reifen etc.) mit gezielten Schüssen von einer Langbank herunterzuschliessen. - Die TN schiessen von ca. 5m auf das umgelegte Tor. Wer das Tor trifft, geht zwei Schritte zurück. Wer trifft aus der grössten Distanz?	Bälle, Keulen, Reifen etc. Langbank Tor	Je nach Anzahl TN können zwei Gruppen gebildet werden.
20'		Unihockey	Drei Teams bilden. Es spielen 3:3 (oder 2:2) während zwei Minuten oder bis ein Tor fällt. Das Verlierer-Team geht raus, das Gewinner-Team bleibt im Feld. Das Team, das ins Feld gekommen ist, läuft mit dem Ball hinter dem eigenen Tor durch, bevor weiter gespielt werden darf.	Tore Stoppuhr	Die Spielfeldgrösse der Anzahl TN anpassen, d.h. 3:3 in der ganzen Halle, 2:2 in einer Hallenhälfte.
10'	Ausklang	Billard	Jeder TN hat zwei Bälle. Mit dem ersten Ball versucht er den zweiten zu treffen, danach mit dem zweiten wieder den ersten und so weiter. Schafft jemand die ganze Hallenbreite? Variation: Stock drehen und mit dem Stockende spielen wie ein Billardspieler		
15'		Nährwertinformationen	Die TN erhalten ein Nährwertetikett (einer imaginären Glacepackung) und 6 Fragen dazu. Die LP gibt ihnen die Aufgabe sich die Nährwertinformationen anzusehen und die dazugehörigen Fragen zu beantworten.		Quelle: Quick assessment of primacy care: The newest vital sign. Deutsche Übersetzung durch D. Duvigneau.