Unihockey

Materialien: Unihockeyschläger, Bälle, Bänke, Hütchen, Bälle, 2 Tore
S= Schüler, Schülerin(nen)

Zielübung	Inhalt	Spiele/ Ordnungsrahmen
Aufwärmen **Gewöhnung an das Gerät**	Spiel: **Wer fürchtet sich vorm Hockeystar?** △ → ← △△△△△△△ Ein Hockeystar steht an einer Seite des Turnsaals (mit einem Hockeyschläger, ohne Ball), alle anderen S befinden sich auf der anderen Seite des TS (alle mit Hockeyschläger und Ball) Hockeystar ruft: „Wer fürchtet sich vorm Hockeystar? Anderen S: „Niemand!“ Hockeystar: „Und wenn er kommt?“ Anderen S:“Dann laufen wir davon!“ Alle S versuchen auf die andere Seite des TS zu gelangen, während sie ihren Ball mit dem Schläger dribbeln bzw. führen. Der Hockeystar versucht mit seinem Schläger den S den Ball wegzuschlagen. Sobald der Ball nicht mehr unter Kontrolle ist, wird der S auch zu einem Hockeystar usw…	Der/die TrainerIn sammelt alle „verloren gegangenen“ Bälle ein.
Stocktechnik Ball stoppen	Technik vorzeigen: Schaufel beim Stoppen schräg halten (Ball zudecken) - Ball führen, auf Kommando stoppen - Vorhand und Rückhand - Kommando optisch/akustisch	Spiel: **Donner- Wetter- Blitz** Alle S (bis auf 1) stehen an einer Seite des TS (mit Schläger und Ball). Ein S steht an der gegenüberliegenden Wand mit dem Rücken zu den anderen und ruft: „Donner-Wetter-Blitz“. Nachdem er „Blitz“ gerufen hat, dreht er sich um.
Stationsbetrieb *Koordination* *Dribbling* *Schießen*	**Luftballon jonglieren -** Koordination **Schießbude -** Schießen **Mäuse fangen –** Passen /Koordination **Bank laufen -** Dribbling/ Gleichgewicht **Einarmiger Bandit -** Dribbling **Rohe Eier tragen –** Koordination *Details zu den Stationen und Stationskärtchen befinden sich anbei !*	S wechsel paarweise von Station zu Station. Arbeitszeit: 3 min Wechsel: ca. 30 sec.
Hockeyspiel	S spielen in 2 gleich großen Teams gegeneinander. Wenn keine Tore vorhanden sind, können Matten(Faltmatten), Kästen oder Hütchen als Ersatz dienen.	Die Regeln so einfach wie möglich halten! Bully zum Start und nach jedem Tor.

© Manuela Scheruga und Nicole Lemmerer