

Skript zum Modul**GAMES Unihockey****1 Einstiegs-Spiel: Müed/wach**

Aufstellung im Kreis, kleine Abstände. Jeder hat einen Stock und hält diesen an der Schaufel so fest, dass der Stock senkrecht (verkehrt) am Boden steht. Auf Signal „müed“ lassen alle Spieler ihren Stock los und wechseln eine Position nach rechts. Auf Signal „wach“ dito nach links. Wenn einer oder mehrere Spielende den Stock fallen lassen, sprinten ALLE um zuvor festgelegte Markierungen, kehren zurück und versuchen, einen Stock zu erhaschen. Der Spielleiter entfernt in der Zwischenzeit 3-4 Stöcke. Die letzten, die ankommen (und keinen Stock mehr erhalten), verlieren „1 Leben“. Wer dreimal gestorben ist, ist endgültig „tot“ und läuft Runden, bis das Spiel fertig ist.

2 Ball-/Stockhandling im Kreis

Jeder hat einen Ball/ einen Stock.

- Dribbling vor dem Körper (Ball hin- und herziehen. IMMER aufblicken. Var. Für Anfänger: Zahlen zeigen in der Mitte, auf Handzeichen hin Drehung ausführen, etc.
- Dito; dabei versuchen, mit einem Partner Blickkontakt aufzunehmen. Sobald Blickkontakt besteht, Bälle austauschen und weiter dribbeln. Usw.
- Dito mit Hindernissen (Kastenteilen) in der Mitte des Kreises.

3 Dribbling-Training mit Kastenteilen

- Freies Dribbling im Raum zu Musik, Kastenteile durch- und/oder über-dribbeln. Wichtig: Ball nach dem Hindernis sofort wieder kontrollieren.
- S. oben, aber auf Zuruf einer Zahl (3, 7,...) sofort in möglichst kurzer Zeit die angegebene Anzahl Kastenteile durchdribbeln und zum Mittelkreis dribbeln.
- S. oben, wenn die Musik stoppt, stehen bleiben und Ball vor dem Körper hin und her ziehen.
- Zu zweit: während die Musik spielt, laufen und sich gegenseitig den Ball durch die Kastenteile zuspielen. Wenn die Musik stoppt, kontrolliert der Spieler, der zuletzt den Ball hatte, diesen – der andere versucht, ihm diesen zu entwenden (1: 1 Kampf um den Ball). Wenn die Musik wieder spielt, wird wieder gepasst. Usw....

4 Kasten hockey mit Spielbändern

Bei dieser Spielform hat jedes 2-er Team ein „Tor“ (quer aufgestelltes Schwedenkasten-Teil) mit 5 (oder einer anderen Anzahl) Spielbändern (darauf liegend). Auf ein Signal hin gibt der Spielleiter eine Anzahl Bälle frei. Nun gilt es, innert einer festgelegten Zeit (z.B. 2 Minuten) möglichst viele Bänder zu sammeln. Dazu muss man zuerst einen der verstreuten Bälle ergattern und ihn durch eines der Tore spielen (nicht das eigene!). Gelingt dies, darf ein Spielband von dem Tor genommen werden, bei dem man erfolgreich war. Diese Bänder werden dann auf das eigene Tor gelegt. Die Unterkante der Tore „zwingt“ die Schützen, den Ball anzuheben. Je nachdem, welche Taktik die Teams wählen, sind die Tore auch „verteidigt“ (durch einen oder vielleicht sogar beide Spieler). Nach einer festgelegten Zeit (2-4 Minuten) wird gestoppt und gezählt, welches Team am meisten Spielbänder auf dem eigenen Tor hat.

Variante: Je nachdem, wie viele Bälle man ins Spiel eingibt, entsteht ein anderer Spielcharakter und damit ein anderer Trainingsschwerpunkt. Wird mit wenigen Bällen gearbeitet, entstehen mehr Zweikämpfe, beide Partner können angreifen und ein Zusammenspiel wird möglich. Allerdings besteht dabei die Gefahr, dass schwächere Schüler nie einen Ball aus der Nähe sehen bzw. spielen. Wird mit vielen Bällen gearbeitet, erreicht jeder Schüler eine hohe Anzahl Wiederholungen in der Balltechnik und die Chancen auf Erfolgserlebnisse sind höher – auch für schwächere Schüler. Die Übungskomplexität in taktischer Hinsicht sinkt.

5 4- Fenster-Hockey

In jede Spielfeld-Ecke wird, parallel zur Eckbande, ein Kastenteil aufgestellt. Jedes Team hat nun zwei Kastenteile als Ziele (anstelle des Tors in der Mitte). Für ein Tor muss der Ball das Fenster (Kastenteil) ganz durchqueren, und zwar von vorne nach hinten. Nach jedem Torerfolg wechseln beide Teams fliegend.