

Unihockey (Hallenbandy)

Einfach, spannend und schnell zu lernen (2. Folge)

Vorbemerkungen/Ziele

Nachdem die Teilnehmer/innen in der ersten Einheit (siehe „Wir im Sport“, 12/98) das Spiel kennengelernt und auch Grundtechniken erlernt haben, sollten in dieser Einheit die Grundtechniken durch Übungen und kleine Spiele gefestigt werden. Im Vordergrund dieser Einheit steht aber das Spiel, um das Neuerlernte anzuwenden.

Zeit, Teilnehmer/innen und Ort:
siehe 1. Folge

Material: (zusätzlich zur 1. Folge):
4 Matten, Keulen, Markierungshütchen

Stundenverlauf/Inhalte

● = Inhalte

○ = Organisation

stimmung

● Durch die Halle laufen und den Ball mit dem Stock führen. Zwischendurch auch im Rückwärtslauf den Ball bewegen. Zu zweit oder zu dritt Schattenlauf mit Ball, anschließend Rollenwechsel.

○ Zunächst Einzelarbeit, dann zu zweit oder dritt.

● In der Halle sind drei Quadrate (4 x 4 m) markiert, die mit 1, 2 bzw. 3 beziffert sind. Die Kinder sollen sich zunächst kreuz und quer in der Halle bewegen und dabei ihren Ball kontrollieren. Auf Zuruf einer der Ziffern sollen die Spieler/innen möglichst schnell in das jeweilige Feld gelangen und dort, ohne andere zu behindern, ihren Ball solange eng führen, bis alle Mitspieler/innen sich im aufgerufenen Kleinfeld aufhalten. Danach strömen sie wieder aus, den Ball am Stock führend, und warten auf das nächste Kommando.

○ Einzelarbeit, ÜL gibt das jeweilige Startsignal.

Schwerpunkt

Ballabgabe/-annahme (Skizze 1, siehe rechte Spalte)

● Zwei Spieler starten aus zwei Reihen und spielen sich über die Hallenbreite den Ball zu. In der Hallenmitte kann man Hindernisse (z.B. Bänke) aufbauen, die das Passen erschweren.

○ Zu zweit, am Ende der Halle schließt sich das Paar der Reihe wieder an.

Absichten/Gedanken

● = Absichten / Gedanken

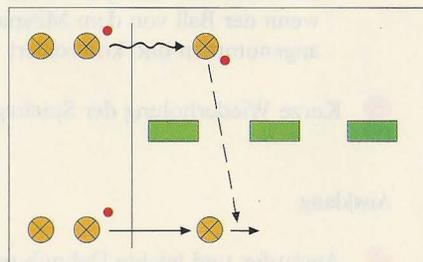
➔ = Hinweis

● Muskeln und Sehnen auf Belastung vorbereiten. Herz und Kreislauf anregen. Stock- und Ballgewöhnung.

● Während des Ballführens sollte man probieren den Blick vom Ball weg zu nehmen (peripheres Sehen fördern).

● In den Quadraten sollen Kinder, den Ball sehr eng am Stock führen. Um Zusammenstöße mit anderen zu vermeiden, müssen sie von Zeit zu Zeit den Blick vom Ball lösen.

➔ Rasche Kommandos fördern das Reaktionsvermögen.



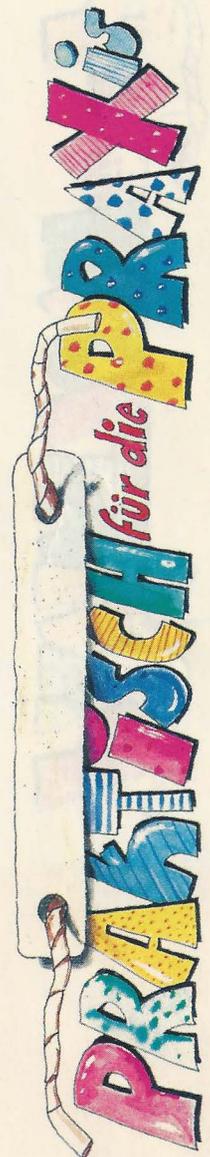
● Spieler/innen

→ Laufweg

~ Ball während des Laufens führen

- - - Ballweg

● Kombination aus Ballführung, Ballmitnahme- und -abgabe. Bei der Ballmitnahme wird der Ball nicht gestoppt, sondern nur abgelenkt und so in die Eigenaktion überführt.



PRAXIS für die PRAXIS

Stundenverlauf/Inhalte

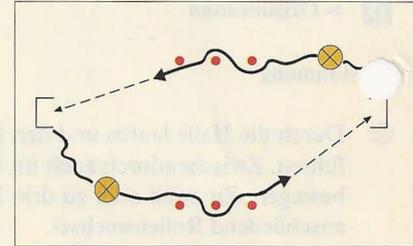
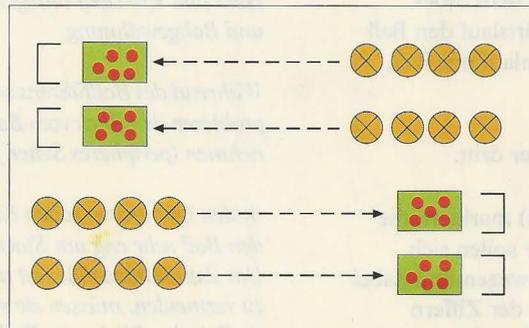
Absichten/Gedanken

- = Inhalte
- = Organisation

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis

- Paßgarten:
Außerhalb des Volleyballfeldes sind Spieler positioniert. Sie passen ihre Bälle den Spielern/Spielerinnen im Volleyballfeld zu und erhalten sie sofort wieder zurück.
- Aufbau des Spielfeldes (siehe 1. Folge)
- Schußtraining (Skizze 2, siehe rechte Spalte)
 - Ball im Lauf kontrollieren, um Hindernisse führen und auf ein Tor schießen
- Einzelarbeit im Kontinuum, evtl. mit Torwart im Tor
 - Vor den Toren stehen auf einer Matte 4-6 Keulen. Zwei Parteien versuchen, diese durch Schüsse zu Fall zu bringen. Pro umgefallene Keule gibt es einen Punkt.

- Üben des präzisen Zuspiels und der korrekten Annahme
- Wichtig!
Vor- und Rückhand spielen.
Variation: Der Innenspieler übernimmt nach dem Paß sofort die Position des Zuspielers/der Zuspielerin.
- Arbeitsteilige Kleingruppenarbeit



- Passen und Torschuß
 - Es werden in der Halle 3-4 Tore durch Hütchen gebaut. Zwei Parteien versuchen einen Mitspieler durch ein Tor anzuspielen. Ein Treffer gilt nur dann, wenn der Ball von dem Mitspieler/der Mitspielerin angenommen und kontrolliert werden kann.
- Kurze Wiederholung der Spielregeln; Abschlußspiel

- Der Schuß ist die dynamische Form des Passes. Die Höhe des Schusses wird durch den Anstellwinkel, den die Schaufel zum Ball einnimmt, bestimmt. Der Bewegungsablauf beim Schießen ist relativ komplex und koordinativ recht anspruchsvoll. Deswegen ist der Lernprozess relativ zeitaufwendig. Für den Einstieg eignet sich der Schiebeschlag am besten, weil er auch in fast allen Spielsituationen mit Erfolg angewendet werden kann. Der Rückhandschuß ist eines der schwierigsten Technikelemente und sollte deshalb sehr früh eingeführt werden. Am leichtesten mit dem Schlagschuß.

Ausklang

- Auslaufen und leichte Dehnübungen
- Einzelarbeit, frei in der Halle
- Abschlußgespräch

- Die Teilnehmer haben jetzt die Möglichkeit, all das was sie in der Stunde geübt haben in die Praxis umzusetzen.
- Meinungen und Ideen austauschen. Was war gut, was war schlecht? Was müßte man in solch einer Übungsstunde ändern/anders gestalten?

Autor:
Michael Reinboth