

Bewegungsangebot – Lektion 3

Stundenentwurf Schießen

Rahmenbedingungen

Dauer der Einheit	45 Minuten
Niveau	einfach
Zielgruppe	Klassenstufe 7-10
Gruppengröße	1 Klasse
Spielfeld	1/3 bis 1 Turnhalle, je nach Bedingung im Schulsport

Haupt-Lernziele

motorisch	verschiedene Schuss-Techniken, Zielfertigkeit und Direktschuss verbessern und messen, Ausdauer und Koordination trainieren
affektiv	Freude an der Bewegung wecken, Team- und Fairplay fördern
sozial	Stärkung der Kommunikationsfähigkeit

Anmerkung

Die Einheit ist zeitlich relativ eng geplant. Je nach Gruppe und Vorkenntnissen können Übungen der einzelnen Einheiten weggelassen und statt dessen eine andere Übung entsprechend länger durchgeführt werden.

Die Punkte der Übung zur Überprüfung können über die verschiedenen Lektionen zusammenaddiert werden und am Schluss ausgewertet werden.

Stehen Ihnen 90 Minuten zur Verfügung, können alle Übungen etwas länger durchgeführt werden und der Schlussteil um das Spielen ergänzt werden. Je nach Klassengröße und Hallensituation sind hier auf einem oder mehreren Feldern das 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 möglich. Im 90-Sekunden-Rythmus wechseln die jeweils aktiven Spielerinnen und Spieler gegen neue „von der Bank“.

Bewertung

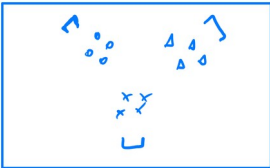
In jeder Aufgabe können maximal 25 Punkte erzielt werden. Die finale Punktzahl berechnet sich aus der Summe der einzeln erreichten Punkte durch die Anzahl der durchgeführten Aufgaben. Optimalerweise wird mindestens je eine Übung aus dem Bereich Ballführung, Pass und Schuss durchgeführt.

Punkte=Gesamtpunktzahl / Anzahl der Aufgaben.

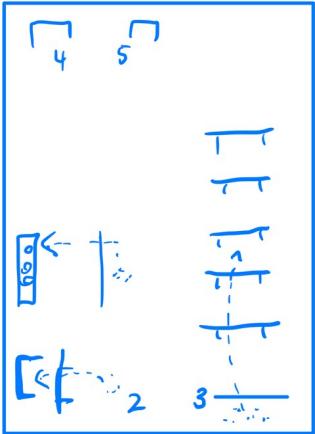
Quellen

- Individual Skill Contest (ISC), IFF und Special Olympics, <https://floorball.sport/materials/downloads/>
- Floorball-Abzeichen, FloorballBB, <https://floorballbb.de/download/floorball-abzeichen-von-floorballbb>
- J+S-Kids: Einführung Unihockey – Lektion 7, https://www.swissunihockey.ch/files/4614/1866/0338/Unihockey_1_Ziele-treffen_d.pdf

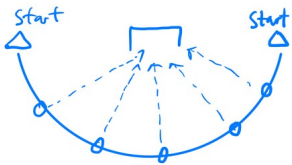
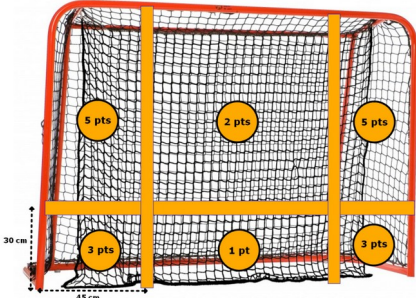
Einleitung

Zeit	Organisationsform/ Skizze	Inhalt und Ablauf	Hinweis	Material
3 Minuten	Frontalbetrieb	Begrüßung Erläuterung des Stundenziels		
7 Minuten	Freie Aufstellung	Rumpelstilzchen Es werden zwei bis vier Teams gebildet. Ziel ist es, als Team innerhalb von 30 Sekunden, so viele gegnerische Schuhe zu treffen wie möglich. Mehrere Durchgänge spielen.	Hinweis Bälle flach schießen!	<ul style="list-style-type: none"> je Spieler:in 1 Schläger und 1 Ball
5 Minuten	Freie Aufstellung 	Offensiver Wahnsinn Es gibt drei bis fünf Teams und entsprechend Tore. Alle Teams versuchen, je bei den anderen ein Tor zu schießen. Mehrere Bälle sind im Spiel.	Hinweis Achtung: Zusammenprallgefahr → Kopf hoch Variante Es können auch zwei Teams mit jeweils zwei Toren sein. Auch diese Variante kann mit mehreren Bällen gespielt werden.	<ul style="list-style-type: none"> Mehrere Tore Leibchen oder Markierbänder Bälle und Schläger

Hauptteil

Zeit	Organisationsform/ Skizze	Inhalt und Ablauf	Hinweis	Material
15 Minuten	Stationen 	<p>Station 1 Bälle und Hütchen aus drei Metern Entfernung von bank schießen.</p> <p>Station 2 Aus dem Stand über eine gekippte Bank in ein Tor schießen</p> <p>Station 3 Mit verschiedenen Techniken so weit wie möglich schießen. Gekippte Bänke oder Hütchen markieren unterschiedliche Weiten.</p> <p>Station 4 und 5 Verschiedene Schusstechniken oder freie Schuss-Stationen.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • je Spieler:in 1 Schläger und Bälle • Markierhütchen • Bänke • Tore • Hocker

Schluss

Zeit	Organisationsform/ Skizze	Inhalt und Ablauf	Hinweis	Material
7	Stationen 	<p>Treffen aus verschiedenen Winkeln In dieser Übung wird der generelle Torschuss geprüft.</p> <p>In sechs Metern Abstand von der Torlinie werden auf einem gedachten Halbkreis fünf Bälle positioniert, sodass sie einen anderen Winkel zum Tor haben. Innerhalb von 15 Sekunden sollen diese Bälle ins Tor geschossen werden. Der Startpunkt ist, je Auslegerseite, auf der Grundlinie links oder rechts vom Tor.</p>	<p>Punkte 5 Punkte je getroffenem Tor.</p> <p>Tipp Bauen sie mehrere Stationen auf.</p> <p>Markieren Sie die Abstände bereits im Vorfeld der Stunde mit einem kleinen Stück Krepp-Klebeband, dann geht der Aufbau schneller.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tor • je Schüler:in 5 Bälle und 1 Schläger • Stoppuhr
7 Minuten	Stationen	<p>Ziel-Schießen In dieser Übung wird die Zielgenauigkeit gemessen. Aus dem Abstand von 5 m werden fünf Bälle aufs Tor geschossen. Das Tor ist mithilfe von Klebeband oder Springseilen in sechs verschiedene Bereiche unterteilt. Die unteren Ecken sind 30 cm hoch und 45 cm breit.</p>	<p>Punkte Je Treff-Bereich gibt es unterschiedliche viele Punkte:</p>  <p>Bild: ISC, SO & IFF</p> <p>Tipp Bauen sie mehrere Stationen auf.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je Spieler:in 1 Schläger und 5 Bälle • Tor • Klebeband oder Springseile
1	Frontalbetrieb	Verabschiedung		