

UNIHOCKEY

Lektion 3

Aufwärmen

15'

ÜBUNG 01 HINAUSDRÄNGEN

Aufstellung

- Div. Gruppen à 2 Spieler.
- Spieler stehen sich in markierter Fläche gegenüber und fassen sich an den Schultern.

Ausführung

- Beide Spieler versuchen, Gegenspieler aus dem Feld zu drängen.
- Verloren hat derjenige Spieler, der zuerst mit beiden Beinen das Feld verlässt.

Varianten

- Wettkampf auf Zeit.
- Hinausdrängen ohne Arme.

Coaching

- Ziehen ist nicht erlaubt.
- Auf ungefähr gleiche Gewichtsklasse achten.
- Regelmässiger Partnerwechsel.

ÜBUNG 03 STOCK-FECHTEN

Aufstellung

- Div. Gruppen à 2 Spieler.
- Spieler stehen sich mit je 1 Stock gegenüber.

Ausführung

- Beide Spieler versuchen, mit ihrem Stock den gegnerischen Fuss zu berühren.
- 1 Punkt pro Berührung.
- Gewonnen hat derjenige Spieler, der zuerst 5 Punkte erzielt, er darf dem Gegner Aufgabe erteilen (z. B. 5 Liegestützen etc.)

Varianten

Berührung per Hand oder Fuss (ohne Stock).

Coaching

Nur leichte Berührung (nicht schlagen).

Material

1 Unihockeystock/ Spieler

ÜBUNG 2 RÜCKENSCHIEBEN

Aufstellung

- Div. Gruppen à 2 Spieler.
- Spieler stehen Rücken an Rücken aneinander gelehnt. Knie sind leicht gebeugt und Gewicht ist nach hinten verlagert (als ob man sich setzen möchte).
- Vor jedem Spieler befindet sich 1 Ziellinie (ca. 1 m Distanz).

Ausführung

- Beide Spieler versuchen mit möglichst hohem Krafteinsatz, Gegenspieler rückwärts über die Ziellinie zu schieben.
- Verloren hat derjenige Spieler, der zuerst mit beiden Beinen die Ziellinie überquert.

Varianten

- Seitliches Drücken: Spieler stehen Schulter an Schulter aneinander gelehnt.
- Schieben ohne Vorgabe.

Coaching

- Auf ungefähr gleiche Gewichtsklasse achten.
- Regelmässiger Partnerwechsel.

Material

Div. Seitenlinien (oder Springseile, Malstäbe) zur Markierung der Ziellinien verwenden

UNIHOCKEY

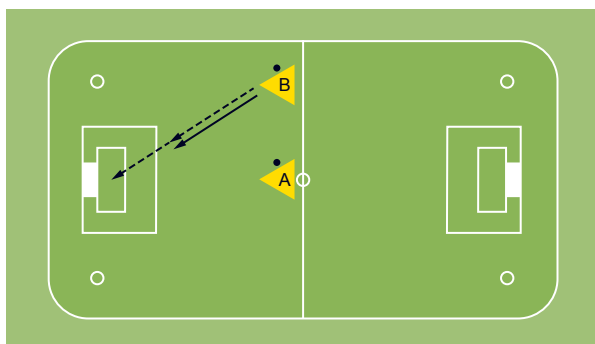
Lektion 3

Technik

20'

ÜBUNG 01 ABSCHLUSS-WETTKAMPF

ÜBUNG 02 TRANSITION



Aufstellung

Div. Gruppen à 2 Spieler.

Ausführung

- Ziel: Möglichst viele Tore erzielen.
- Spieler laufen mit Ball einige Schritte und schießen aufs Tor (ausgehend z. B. links, mittig, rechts von Mittellinie).
 - Treffer: 3 Punkte dazuzählen.
 - Torschuss: 1 Punkt dazuzählen.
 - Schuss neben das Tor: 1 Punkt abziehen.
- Nach 5 Runden werden Punkte gezählt.

Varianten

Wettkampf als Best-of-Three- oder Best-of-Five-Serie:

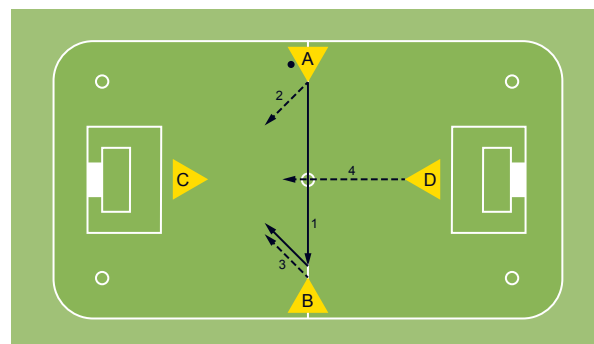
- 2 Gruppen mit je 1 Torhüter.
- Turnus in Halbfeld (quer).
- Spieler schießen nacheinander aufs Tor mit Torhüter.
- Ziel: bestimmte Anzahl an Treffer (z. B. 15 oder 20) in möglichst kurzer Zeit erzielen.
- Gewonnen hat diejenige Gruppe, die vorgegebene Trefferanzahl zuerst erreicht.

Coaching

- Auf ungefähr gleiches Niveau achten.
- Nach 1. Runde spielen Sieger gegen Sieger.
- Punkte laut zählen lassen.

Material

1 Ball/ Spieler, 2 Tore



Aufstellung

- Div. Gruppen à 4 Spieler (je 2 Stürmer und 2 Verteidiger).
- Stürmer A und B stehen sich auf Mittellinie gegenüber.
- Verteidiger C und D stehen in je 1 Feldhälfte.

Ausführung

- 1 A spielt Querpasse zu B;
- 2 A entscheidet sich für 1 Richtung und verschiebt sich ins entsprechende Halbfeld;
- 3 B stoppt Ball und spielt mit A gegen C oder D in gewähltem Halbfeld (Spiel 2:1);
- 4 Zweiter Verteidiger läuft ebenfalls ins Halbfeld und versucht aus dem 2:1- ein 2:2-Verhältnis zu machen.

Varianten

Auswechselspieler spielen sich Pässe bis zu ihrem Einsatz zu.

Coaching

- Direkte Laufwege zum Tor fordern.
- Verteidiger muss beide Stürmer (mit und ohne Ball) im Blickfeld haben.

Material

1 Ball/ Gruppe, 2 Tore

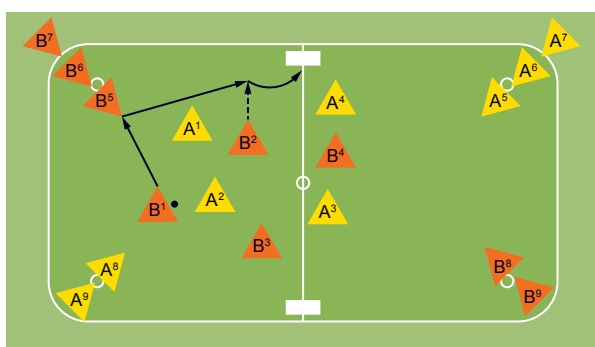
UNIHOCKEY

Lektion 3

Spiel

20'

ÜBUNG 01 VERKEHRTE WELT



Aufstellung

- 2 Gruppen.
- Pro Gruppe stehen 4 Spieler auf Spielfeld.
- Restliche Spieler stehen in vier Ecken, wobei der vorderste Spieler jeweils als Passeur genutzt werden kann.
- Tore sind auf Mittellinie platziert.

Ausführung

- Spiel 4:4.
- Beide Gruppen spielen auf jeweiliges Tor.
- Spielerwechsel nach ca. 45 sek. (Leiter ruft «Wechsel»)

Varianten

- Feldgrösse anpassen.
- Anzahl Spieler verändern.
- Joker einsetzen, der von beiden Gruppen angespielt werden kann.
- Position des Passeurs verändern.
- Position der Tore verändern.
- Regeln anpassen (z. B. nur Direktschüsse erlaubt).

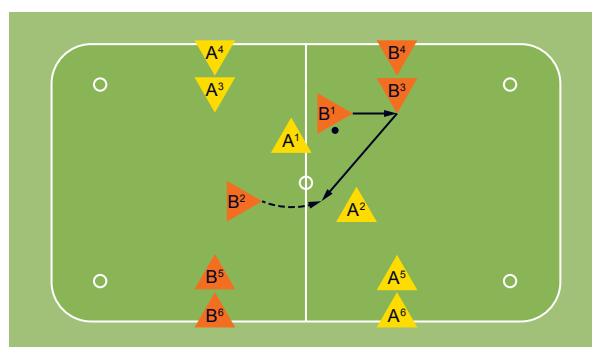
Coaching

- Hohe Intensität fordern (keine Freistösse, Bullys).
- Schnelle Entscheidungen und Abschlüsse fordern.
- Mitdenken und Antizipieren.

Material

1 Ball, 2 Tore

ÜBUNG 02 PASSVIERECK



Aufstellung

- 2 Gruppen.
- Pro Gruppe stehen 2 Spieler auf Spielfeld.
- Restliche Spieler stehen in Kolonnen ausserhalb des Feldes, wobei der jeweils vorderste Spieler als Passeur genutzt werden kann.

Ausführung

- Spiel 2:2.
- Ziel: Möglichst viele Pässe innerhalb der Gruppe erzielen.
- Passeur spielt Ball jeweils sofort wieder ins Spielfeld zurück (Doppelpass).

Varianten

- Nur direkte Pässe spielen.
- Gruppe mit Ballbesitz darf alle Aussenspieler anspielen.
- Aussenspieler dürfen sich gegenseitig anspielen.

Coaching

- Aussenspieler müssen jederzeit bereit sein.
- Feldgrösse anpassen.

Material

1 Ball

UNIHOCKEY

Lektion 3

Ausklang

5'

FUSSTREFFER

Aufstellung

Spieler stehen mit je 1 Ball im Spielfeld.

Ausführung

- Spieler versuchen, den Fuss eines Gegenspielers anzuspielen.
- Getroffener Spieler, scheidet aus und darf auslaufen.

Varianten

Alle ausgeschiedenen Spieler dürfen wieder am Spiel teilnehmen, müssen aber vorher eine kurze Übung durchführen.

Coaching

Mit- und Gegenspieler müssen im Blick behalten werden (Blick nicht auf Boden richten).










Material

1 Ball / Spieler

UNIHOCKEY

Lektion 3

Legende

(+)	Leichte Erschwerung der Übung
(++)	Stärkere Erschwerung der Übung
(-)	Leichte Vereinfachung der Übung
(--)	Stärkere Vereinfachung der Übung
	Spieler mit Ball
	Spieler ohne Ball
	Spieler der gleichen Gruppe mit Ball
	Spieler der gleichen Gruppe ohne Ball
	Ballweg (schnell gespielter Ball)
	Ballweg (normal gespielter Ball)
	Laufweg (schnelle Verschiebung direkt zum Ball)
	Laufweg (normale Verschiebung, z. B. Positionswechsel)
1, 2, 3	Reihenfolge der Lauf- bzw. Ballwege
	Langbank
⊕	Malstab
○	Hütchen