

---

# UNIHOKEY

# Lektion 5

---

*Aufwärmen*

20'

---

## ÜBUNG 01 UNIHOKEY-HANDBALL

### Aufstellung

(Turnus in Halbfeld (quer))  
2 Gruppen.

### Ausführung

- Ball wird mit Händen gefangen und geworfen.
- Ziel: Gruppe in Ballbesitz versucht, Tor durch schnelles, genaues Zuspiel mit Ball so oft wie möglich zu berühren (nicht anschiessen).
- Mit Ball ist nur 1 Schritt inkl. Sternschritt erlaubt (keine Dribblings).

### Varianten

- Spiel 3:3, 4:4 oder 5:5.
- Feldgrösse verändern.
- Mindestanzahl an Pässen vor Torschuss vorgeben.
- 1 Joker wird bestimmt, der von beiden Gruppen angespielt werden kann.

### Coaching

Hohe Intensität fordern.

### Material

1 Ball, 2 Tore

---

## ÜBUNG 2 WANDBALL

### Aufstellung

(Turnus in Halbfeld (quer))  
2 oder 4 Gruppen.

### Ausführung

- Ziel: Gruppe in Ballbesitz versucht, Ball so an gegnerische Wand zu werfen, dass der abprallende Ball vom Mitspieler gefangen werden kann.

### Varianten

- Anspielbereich an Wand definieren (z. B. Basketballbrett).
- Ballführender Spieler darf nicht angegriffen werden.
- Feldgrösse anpassen.
- Spiel mit Stock und Ball.
- Längs spielen.
- Verschiedene Bälle verwenden.

### Coaching

- Hohe Intensität fordern.
- Mitdenken und Antizipieren fordern.

### Material

1 Ball

# UNIHOCKEY

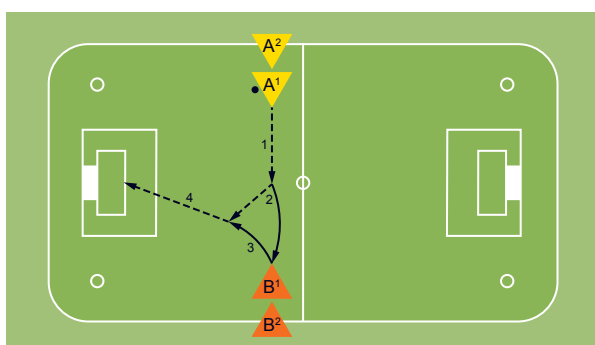
## Lektion 5

Technik

20'

### ÜBUNG 01 360° ABSCHLUSSÜBUNG

### ÜBUNG 02 TRANSITION



#### Aufstellung

(Turnus in Halbfeld (quer))

- 2 Gruppen.
- Gruppe A befindet sich mit je 1 Ball auf Seitenlinie.
- Gruppe B befindet sich mit je 1 Ball auf gegenüberliegender Seitenlinie.

#### Ausführung

- 1 A<sup>1</sup> läuft mit Ball der Mittellinie entlang;
- 2 A<sup>1</sup> spielt Ball zu B<sup>1</sup> und läuft weiter;
- 3 B<sup>1</sup> spielt Ball direkt zurück zu A<sup>1</sup> (Doppelpass);
- 4 A<sup>1</sup> setzt Lauf mit Ball in Richtung Tor fort;
- 5 B<sup>1</sup> läuft mit Ball in die entgegengesetzte Richtung der Mittellinie entlang;
- 6 B<sup>1</sup> spielt Ball zu A<sup>2</sup>; etc.

#### Varianten

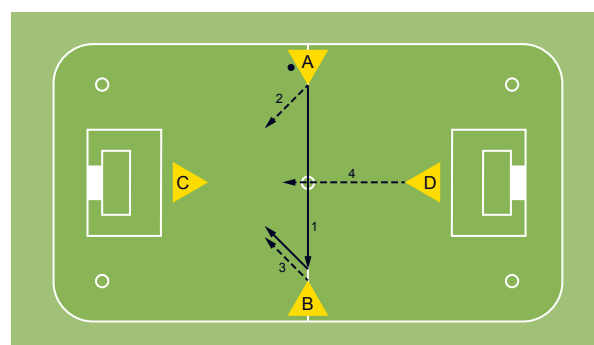
- A<sup>1</sup> läuft ohne Ball der Mittellinie entlang und wird von B<sup>1</sup> angespielt. (–)
- A<sup>1</sup> läuft ohne Ball rückwärts der Mittellinie entlang; A<sup>1</sup> wird von A<sup>2</sup> angespielt; A<sup>1</sup> führt ganze Drehung mit Ball aus und läuft mit Ball in Richtung Tor. (+)

#### Coaching

- Passpräzision fordern.
- Druck in Richtung Tor.

#### Material

1 Ball, 1 Tor



#### 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, 2 Tore

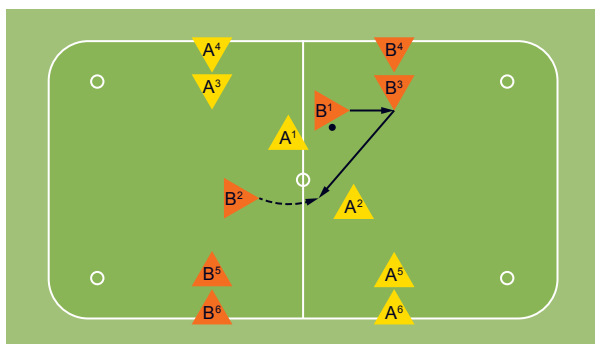
# UNIHOCKEY

## Lektion 5

Spiel

20'

### ÜBUNG 01 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

### ÜBUNG 02 NORMALES SPIEL

#### Aufstellung

- 2 Gruppen.
- 4 Langbänke sind in Ecken verteilt.
- Pro Gruppe stehen 3 oder 4 Spieler im Spielfeld.
- Auswechselspieler befinden sich hinter 1 Langbank.

#### Ausführung

Spiel 3:3 oder 4:4.

#### Varianten

Position des Tores verändern (z. B. an Seitenlinie).

#### Coaching

Auf Fairness achten.

#### Material

1 Ball, 2 Tore, 4 Langbänke

---

# **UNIHOCKEY**

# *Lektion 5*

---

*Ausklang*

*5'*

---

## **ANIMALWALK**

### **Aufstellung**

Alle Spieler stehen ohne Material im Spielfeld.

### **Ausführung**

Es werden verschiedene Tiere in ihrem Gang nachgeahmt und dadurch die Beweglichkeit gefördert.

#### Beispiele:

- Katze
- Frosch
- Ente
- Affe
- Echse

### **Varianten**

- In Position verharren (Stabilität).
- Zusätzliche Bewegungen einführen.










### **Coaching**

- Vorzeigen und Ausprobieren lassen.
- Langsame Bewegungen durchführen.

# UNIHOCKEY

# Lektion 5

## 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