
UNIHOCKEY

Lektion 1

Aufwärmen

20'

ÜBUNG 01 KOORDINATION STOCK-LAUFLEITER

Aufstellung

- 1–4 Gruppen.
- Unihockeystöcke werden in eine Reihe gelegt (ca. 1 m Distanz).

Ausführung

Spieler führen verschiedene Laufformen über oder zwischen den Stöcken aus.

Varianten

- Rückwärts verschieben.
- Slalom.
- Hüpfen.

Coaching

- Aufrechte Haltung.
- Schnelle Beine.
- Wendiges Bewegen.
- Höchste Qualität fordern.

Material

Div. Unihockeystöcke

ÜBUNG 2 SCHNAPPBALL

Aufstellung

(Turnus in Hallenhälfte)

- 2 Gruppen à 2, 3, 4 oder 5 Spieler spielen Schnappball gegeneinander.

Ausführung

- Spiel beginnt mit Handball, danach auf Unihockeystock und -ball wechseln.
- Ballbesitzende Gruppe versucht, möglichst viele Pässe zu spielen, ohne dass Gegner den Ball berühren.
- Aufgabenwechsel bei Ballverlust.

Varianten

- Spielfeldgrösse verkleinern / vergrössern.
- Mit anderen Bällen spielen (z. B. Handball).

Coaching

- Passpräzision fordern.
- Timing beim Freilaufen.
- Lücken erkennen und antizipieren.
- Folgehandlung bei Ballannahme planen.

Material

1 Handball, 1 Unihockeyball

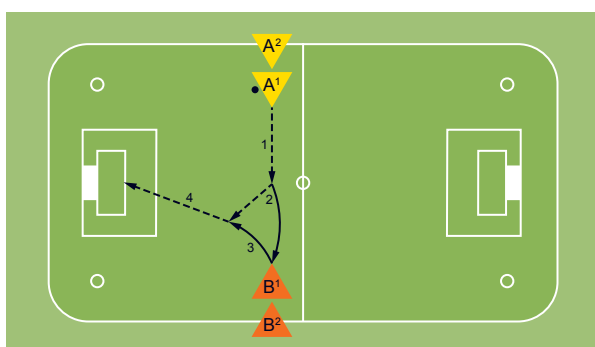
UNIHOCKEY

Lektion 1

Technik

20'

ÜBUNG 01 360° ABSCHLUSSÜBUNG



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 A¹ läuft mit Ball der Mittellinie entlang;
- 2 A¹ spielt Ball zu B¹ und läuft weiter;
- 3 B¹ spielt Ball direkt zurück zu A¹ (Doppelpass);
- 4 A¹ setzt Lauf mit Ball in Richtung Tor fort;
- 5 B¹ läuft mit Ball in die entgegengesetzte Richtung der Mittellinie entlang;
- 6 B¹ spielt Ball zu A²; etc.

Varianten

- A¹ läuft ohne Ball der Mittellinie entlang und wird von B¹ angespielt. (–)
- A¹ läuft ohne Ball rückwärts der Mittellinie entlang; A¹ wird von A² angespielt; A¹ führt ganze Drehung mit Ball aus und läuft mit Ball in Richtung Tor. (+)

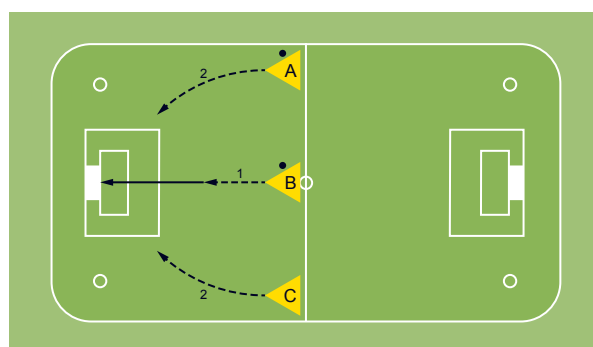
Coaching

- Passpräzision fordern.
- Druck in Richtung Tor.

Material

1 Ball/Spieler, 1 Tor/Gruppe

ÜBUNG 02 2 GEGEN 1



Aufstellung

(Turnus in Halbfeld (quer))

- 3 Gruppen.
- A befindet sich mit Ball rechts auf Mittellinie.
- B befindet sich mit Ball mittig auf Mittellinie.
- C befindet sich ohne Ball links auf Mittellinie.

Ausführung

- 1 B läuft mit Ball einige Schritte und schießt auf Tor;
- 2 Nach dem Schuss spielen A und C mit 1 Ball gegen B (Spiel 2:1).

Varianten

- A und C dürfen vor Torschuss max. 2 Pässe spielen. (+)
- A (oder C) läuft mit Ball einige Schritte und schießt auf Tor; A und B spielen gegen C (Spiel 2:1).
- A und C werden zu Verteidigern und spielen gegen D, E und F (Spiel 3:2).

Coaching

- Wechsel ist links – mittig – rechts.
- Tempo hoch halten.

Material

Div. Bälle, 1 Tor/Gruppe

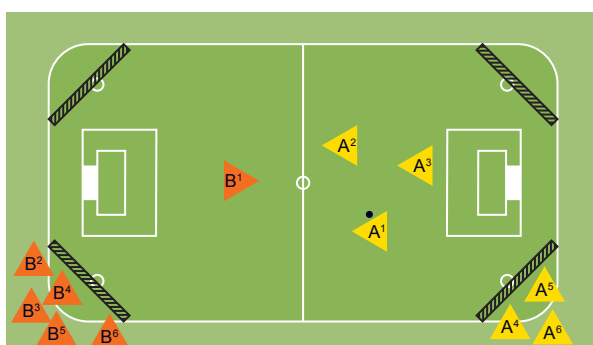
UNIHOCKEY

Lektion 1

Spiel

30'

ÜBUNG 01 6 BIS 1



Aufstellung

- 4 Gruppen à 6 Spieler.
- 4 Langbänke sind in Ecken verteilt.
- 2 Gruppen befinden sich auf Spielfeld.
- 2 Gruppen befinden sich ausserhalb Spielfeld hinter je 1 Langbank.

Ausführung

- 6 kurze Spiele von je ca. 50 sek.
- Jede Gruppe setzt jede Anzahl Spieler (von 1 bis 6) einmal ein. Reihenfolge darf von Gruppe frei gewählt werden.
- Jedes Spiel wird an- und abgepfiffen.
- Nach Torerfolg wirft Leiter neuen Ball ohne Unterbruch ins Spiel.
- Tore werden fortlaufend über 6 Spiele hinweg gezählt (Wer hat am meisten Tore erzielt?).

Varianten

- Gruppen geben ihre Reihenfolge dem Leiter bekannt (auf Taktiktafel notieren).
- Alle Spieler stehen vor Spielbeginn ausserhalb des Spielfelds und betreten Spielfeld erst bei Anpfiff.

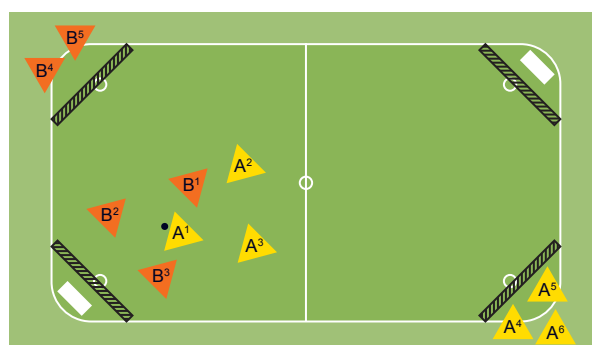
Coaching

- Variabel und druckvoll spielen.
- Ansagen der Gruppen aufschreiben.

Material

1 Ball, 2 Tore, 4 Langbänke, 1 Taktiktafel, div. Schreiber

ÜBUNG 02 RHOMBUS-SPIEL



Aufstellung

- 2 Gruppen.
- 4 Langbänke sind in Ecken verteilt.
- 2 Gruppen befinden sich hinter je 1 Langbank diagonal gegenüber.
- 2 Tore befinden sich hinter je 1 Langbank diagonal gegenüber.

Ausführung

- Spiel 3:3.
- Tore können nur mittels Schuss über Langbank erzielt werden.
- Bleibt Ball hinter Langbank oder im Tor liegen, wirft Leiter neuen Ball ins Spiel.

Varianten

- Vor «Spielerecken» kann 4. Mitspieler als Passeur genutzt werden.
- Spiel mit 4 Gruppen.
- Verzicht auf Langbänke vor Tor. (-)

Coaching

Intensität hoch halten (schnelle Wechsel).

Material

1 Ball, 2 Tore, 4 Langbänke

UNIHOCCKEY

Lektion 1

Ausklang

5'

LOCKERUNGEN

Ausführung

- 1** Beim Auslaufen die Arme locker hängen lassen, die Beine schütteln;
- 2** Danach stehend einzelne Körperteile bewegen: Kopf drehen, Schultern kreisen, Rücken beugen und strecken, Hüfte ausdrehen, Fussgelenke drehen.

Varianten

Gruppe bestimmt die Bewegungen: jeder zeigt eine Bewegung vor.










Coaching

- Langsame Bewegungen ausführen.
- Bei Schmerzen stoppen.

UNIHOCKEY

Lektion 1

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