

UNIHOCKEY

Lektion 2

Aufwärmen

15'

ÜBUNG 01 RUMPFKRAFT

Aufstellung

- Stützposition auf Händen.
- Beide Füße befinden sich auf 1 Überzieher.

Ausführung

Beine anziehen und wieder strecken.

Varianten

Wettkampf: Mit den Händen abwechslungsweise abstossen und so eine Strecke rückwärts überwinden (Füsse gleiten über den Boden).

Coaching

- Fokus auf Stabilität.
- Kontinuierliche Bewegung.
- Schnelle und kräftige Bewegungen.

Material

1 Markierleibchen (Überzieher) / Spieler

ÜBUNG 03 LATZBALL

Aufstellung

Spieler legen Überzieher um den Hals und halten ihn wie ein Sprungtuch vor dem Körper.

Ausführung

Bälle werden aus dem Überzieher katapultiert und so zwischen Spielern hin- und hergespielt.

Varianten

- Spielfeldgrösse ändern.
- Bodenkontakt vom Ball erlauben.
- Drehungen nach Abspiel durchführen.
- Wettkampf.

Coaching

- Schnelle Reaktion ist gefordert.
- Ständig orientieren, wo der Ball ist.

Material

1 Markierleibchen (Überzieher) / Spieler, div. Bälle

ÜBUNG 2 BEINKRAFT

Aufstellung

- Stehende Position.
- Ein Fuss befindet sich auf 1 Überzieher.

Ausführung

Mit Fuss auf Überzieher wird ein Ausfallschritt vorwärts ausgeführt. Knie berührt Boden knapp nicht.

Varianten

- Ausfallschritt seitwärts.
- Ausfallschritt rückwärts.
- Sich mit dem Standfuss abstossen und so dynamisch vorwärts gleiten.

Coaching

- Fokus auf Stabilität.
- Kontinuierliche Bewegung.
- Schnelle und kräftige Bewegungen.

Material

1 Markierleibchen (Überzieher) / Spieler

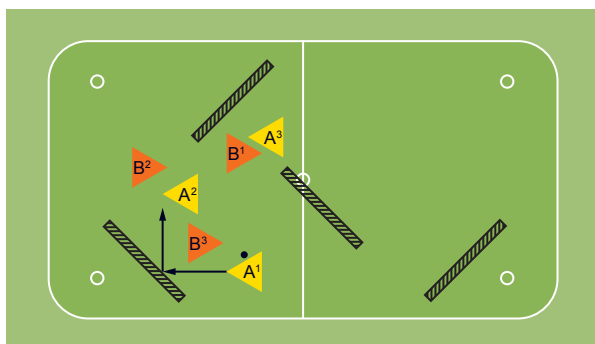
UNIHOCKEY

Lektion 2

Technik

20'

ÜBUNG 01 BÄNKLI-SPIEL



Aufstellung

- 2–4 Gruppen.
- Langbänke sind in der Halle verteilt.

Ausführung

Einzelne Gruppen erhalten 1 Punkt, wenn sie einen Mitspieler via Langbank anspielen können.

Varianten

- Spiel mit 2 Gruppen: spielnahe Form.
- Spiel mit mehr als 2 Gruppen: mehr Druck auf ballführenden Spieler.
- Spiel mit Gruppen à 2 oder 1 Spieler mit je 1 Ball: alle Langbänke sollen nacheinander getroffen werden.

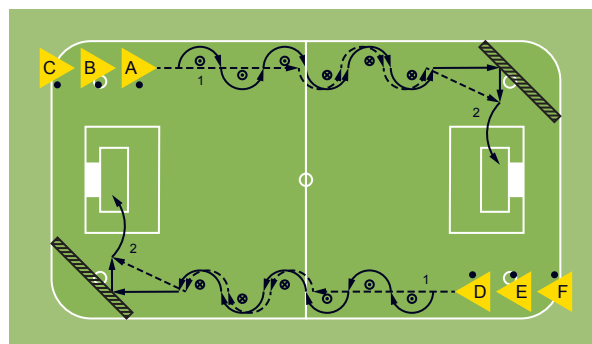
Coaching

- Position der Langbänke verändern.
- Spieler sollen Raum möglichst gut nutzen.
- Punkte zählen (z. B. bei mehreren Bällen).

Material

1 Ball, 4 Langbänke

ÜBUNG 02 PARCOURS



Aufstellung

- Entlang beider Seitenlinien werden je 3 Hütchen und 2 Malstäbe verteilt.
- 2 Langbänke sind in gegenüberliegenden Ecken verteilt.
- Alle Spieler stehen mit je 1 Ball am Anfang des Parcours.

Ausführung

- 1 Spieler führen Ball durch Parcours:
 - Hütchen: Spieler führen nur Ball um das Hindernis herum.
 - Malstab: Spieler laufen mit Ball um das Hindernis herum.
- 2 Ball via Langbank spielen und Abprall anschliessend direkt ins Tor schießen.

Varianten

- Tempo erhöhen (gem. Niveau).
- Ganze Drehungen während des Slaloms durchführen.
- 1 Hindernis im Tor platzieren. (+)

Coaching

- Tempo hoch halten.
- Wettkampf: Spieler zählen ihre Tore, bei Ballverlust wird 1 Punkt abgezogen.

Material

1 Ball/Spieler, 2 Tore, 6 Hütchen, 4 Malstäbe, 2 Langbänke

UNIHOCKEY

Lektion 2

Spiel

20'

ÜBUNG 01 BEST-OF-FIVE

Aufstellung

- 2 Gruppen.

Ausführung

- Sieger ist diejenige Gruppe, die zuerst 3 Tore erzielt (Best of Five = 3:2, 3:1, 3:0).
- Tagessieger ist diejenige Gruppe, die zuerst 3 Spiele gewinnt (Best of Five = 3:2, 3:1, 3:0).

Varianten

- Starke Gruppen starten mit Torrückstand (z. B. 0:1).
- Anzahl Spieler verändern.
- Nach Torerfolg darf die entsprechende Gruppe den Unihockeystock bis zum nächsten Torerfolg nur noch einhändig führen.

Coaching

- Regelmässige Wechsel vornehmen.
- Anzahl Spieler auf Spielfeld an Feldgrösse anpassen.

Material

1 Ball, 2 Tore

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.

Coaching

Auf Fairness achten.

Material

1 Ball, 2 Tore, 4 Langbänke

UNIHOCKEY

Lektion 2

Ausklang

5'

PENALTY-WETTKAMPF

Aufstellung

- Alle Spieler stehen mit je 1 Ball im Spielfeld.
- Evtl. 1 Torhüter pro Tor.

Ausführung

- Ohne Torhüter: Torschuss aus statischer Standposition. Abstand zum Tor kann dabei frei gewählt werden.
- Mit Torhüter: Start ausgehend vom Anspielpunkt. Bewegung mit Ball nach vorne. Torschuss aus Bewegung heraus.

Variante

Ohne Torhüter: 1 Hindernis (z. B. Langbank) vor/im Tor platzieren.

Coaching

Ball und Spieler müssen sich immer vorwärts bewegen.










Material

1 Ball/Spieler, 1–2 Tore, 1–2 Langbänke oder Schwedenkastenoberteile als Hindernis

UNIHOCKEY

Lektion 2

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