

UNIHOCKEY

Lektion 4

Aufwärmen

20'

ÜBUNG 01 LAUFFORMEN UND KRAFT IM KREIS

Aufstellung

Spieler stehen ohne Ball in einem Kreis.

Ausführung

- 2 sich gegenüberstehende Spieler beginnen;
- Beide Spieler laufen um Kreis und nehmen Platz nach halben Runde vom anderen Spieler ein;
- Nächste 2 Spieler laufen um Kreis; etc.

Varianten

Es können Laufvarianten und Kraftübungen kombiniert werden:

- Slalom laufen.
- Seitwärts oder rückwärts laufen.
- Richtungswechsel bei Signal.
- Wettkampfform: Beide Spieler versuchen, sich einzuholen (ganze Runde laufen).

Coaching

- Gruppe muss sich gut organisieren.
- Leerstehende Plätze durch Spieler anzeigen (Hand strecken).
- Agiles Laufen fordern.

Material

–

ÜBUNG 2 TUPFBALL

Aufstellung

- 2 Gruppen.
- Verkleinertes Spielfeld (z. B. Halbfeld).

Ausführung

- Spiel auf 2 min.
- Ball wird mit Händen gefangen und geworfen.
- Ziel: Gruppe in Ballbesitz versucht, Gegenspieler durch schnelles, genaues Zuspiel mit Ball so oft wie möglich zu berühren (nicht anschiessen).
- Mit Ball sind nur Sternschritte erlaubt (keine Dribblings).
- Gleicher Spieler darf nie 2× nacheinander mit Ball berührt werden.
- Ballbesitzwechsel nach 2 min.

Varianten

- Spieler in Ballbesitz darf 3 Schritte laufen.
- Feldgrösse ändern.
- Spiel mit 2 Bällen.
- Beide Gruppen sind gleichzeitig Jäger und Gejagte.

Coaching

- Hohes Tempo beim Passen fordern.
- Bei grösseren Gruppen mehr Felder anbieten (z. B. Gruppen à 4 Spieler).

Material

1 Ball

UNIHOCKEY

Lektion 4

Technik

20'

ÜBUNG 01 DEFENSEDRILL

Aufstellung

2 Gruppen.

Ausführung

- Verteidigende Gruppe spielt mit umgekehrten Stöcken.
- Angreifende Gruppe versucht, möglichst viele Tore zu erzielen.

Varianten

Verteidigende Gruppe darf Stöcke umdrehen, sobald Ball erobert wird.

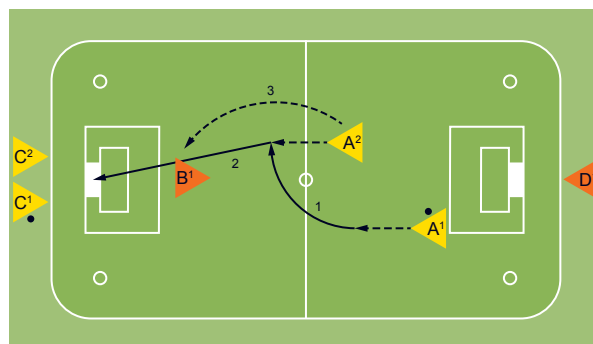
Coaching

Diverse Szenarien austesten (z. B. Auslösungen aus der Ecke, Laufspiel hinter dem Tor).

Material

1 Ball, 2 Tore

ÜBUNG 02 BRÉSIL



Aufstellung

Div. Gruppen à 2 Spieler.

Ausführung

Spiel 2:1:

- 1 A¹ und A² führen Angriff gegen B¹ durch;
- 2 A² (oder A¹) schliesst Angriff mit Torschuss ab;
- 3 A² (oder A¹) nimmt Position von B¹ ein;
- 4 C¹ und C² führen Angriff gegen D¹ durch; etc.

Varianten

- Angreifer starten jeweils mit einem eigenen, neuen Ball.
- Spiel 2:2 oder 3:2.

Coaching

- Schnelles Angriffsspiel fordern.
- Einfaches Abschliessen fordern.
- Nach Abschluss schnelles Umschalten auf Verteidigung fordern.

Material

1 Ball, 2 Tore

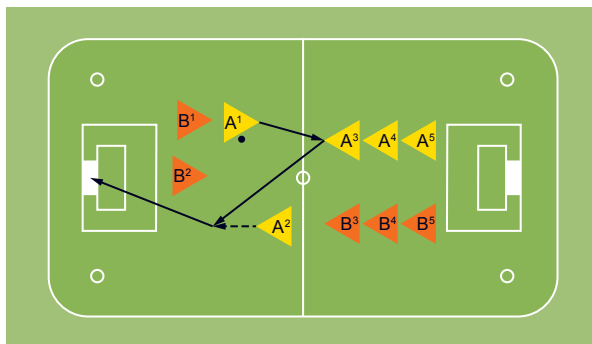
UNIHOCKEY

Lektion 4

Spiel

20'

ÜBUNG 01 STREETBALL



- Aufstellung** (Turnus im Halbfeld quer)
- 2 Gruppen.
 - Pro Gruppe stehen 2 Spieler im Spielfeld.
 - Restliche Spieler stehen in Kolonnen ausserhalb des Feldes, wobei der jeweils vorderste Spieler als Passeur genutzt werden kann.

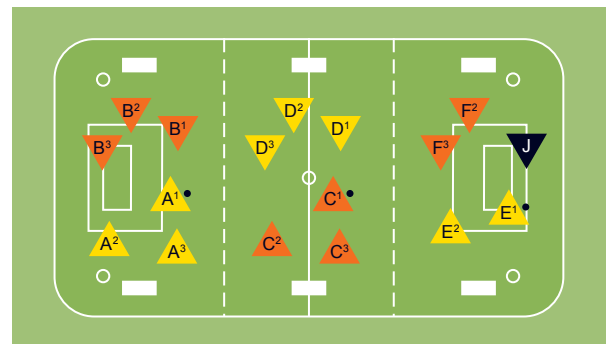
- Ausführung**
- Spiel 2:2.
 - Ziel: Möglichst viele Schüsse aufs Tor.
 - Passeur spielt Ball jeweils sofort wieder ins Spielfeld zurück (Doppelpass).
 - Leiter wirft Ball ins Spiel, falls Ball im «Aus»
 - Spielerwechsel nach ca. 45 sek. (Leiter ruft «Wechsel»)

- Varianten**
- Feldgrösse anpassen.
 - Anzahl Spieler verändern.
 - Joker einsetzen, der von beiden Gruppen angespielt werden kann.
 - Position des Passeurs verändern.
 - Position des Tores verändern.
 - Regeln anpassen.

- Coaching**
- Hohe Intensität fordern (keine Freistösse, Bullys).
 - Schnelle Entscheidungen und Abschlüsse fordern.

Material
1 Ball, 1 Tor

ÜBUNG 02 LIGA-SPIEL



- Aufstellung** (Turnus im Drittfeld quer)
- 6 Gruppen.
 - Pro Gruppe stehen 2–3 Spieler im Spielfeld.
 - Spielfelder mit Langbänken oder Banden abtrennen.

- Ausführung**
- Spiel 2:2 oder 3:3 auf 4 min.
 - Ziel: Möglichst viele Tore erzielen.
 - Je 2 Gruppen spielen auf 2 kleine Tore (je 2 Hütchen oder 1 Tor).
 - Siegergruppe steigt 1 Feld auf. Verlierergruppe steigt 1 Feld ab.
 - Verlierergruppe im untersten Feld bleibt auf dieser Position. Siegerteam im obersten Feld bleibt auf dieser Position.

- Varianten**
- Turnus im Halbfeld (quer): 2 Stärkeklassen.
 - Bei ungleicher Gruppengrösse wird ein Joker bestimmt, der von beiden Gruppen angespielt werden kann.

Coaching
Auf Fairness achten.

Material
1 Ball, 12 Hütchen oder 6 Tore, div. Langbänke oder Banden

UNIHOCKEY

Lektion 4

Ausklang

5'

STOCKBALANCE

Aufstellung

Alle Spieler stehen mit je 1 Stock im Spielfeld.

Ausführung

- Spieler versuchen, Stock-Ende auf der Handfläche zu balancieren.
- Spieler, der den Stock fallen lässt, führt eine koordinative Übung durch oder läuft aus.

Varianten

Mit Fuss oder Knie balancieren.










Material

1 Unihockeystock/ Spieler

UNIHOCKEY

Lektion 4

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