

12 | 2013

Inhalt Monatsthema

Los geht's	2
Fairplay von Kopf bis Fuss	3
Übungen	
• Einstimmen	4
• Ballführen	6
• Passen	8
• Schiessen	10
• Spielformen	12
Lektionen	
• Ballführen	14
• Passen	16
• Schiessen	18
Circuit: Unihockey-Spass	20
Circuit: Schiessen	22
Test	23
Hinweise	24

Kategorien

- Alter: 6–12
- Schulstufe: Primarschule
- Niveaustufe: Einsteiger und Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben und Anwenden



Unihockey spielend entdecken

Unihockey ist schnell, dynamisch, macht Spass und ist damit eine ideale Sportart für Kinder. In diesem Monatsthema erfahren Sie, wie man Unihockey spielerisch und kindergerecht vermittelt.

Zu Beginn der 90er Jahre eroberte Unihockey die Sporthallen im ganzen Land. Was als Schulsportart seinen Anfang nahm, ist heute die drittgrösste Teamsportart der Schweiz. 30 000 Lizenzierte sind in Vereinen aktiv. Das zeigt, dass Unihockey weit mehr als «nur» eine Schulsportart ist.

Seine Stärken als Sportart Nummer eins im Sportunterricht hat Unihockey jedoch nicht verloren: Es wird wenig Material benötigt (Schläger, Bälle, zwei Tore und los geht's!), Unihockey eignet sich bestens für einen koedukativen Unterricht, ist leicht zu erlernen und macht schon ab einem tiefen Niveau grossen Spass. Zudem fördert es den Teamgedanken und dank hoher Intensität führt Unihockey zu einem gelungenen Spielerlebnis.

Immer beliebter

So verwundert es denn auch kaum, dass die unihockeyverrückten Kinder immer mehr in die Vereine drängen. Heute bieten über 200 Vereine in der ganzen Schweiz Kinder-Trainings an. Das zeigt, dass Kinder liebend gerne Unihockey spielen. Dabei kommen sie in den Unihockeyverein, um Unihockey zu spielen und nicht, um Unihockey zu trainieren. Das bedeutet aber nicht, dass sie nur spielen wollen, sondern auch, dass sie lernen wollen, wie man spielt. swiss unihockey orientiert sich für die Ausbildung an den Grundsätzen, die im J+S-Kindersport angewendet werden. Diese sind für das [Kinderunihockey](#) im Verein von Bedeutung, haben aber auch im Sportunterricht ihre Berechtigung.

Weitere Unterstützung

Diese Broschüre unterstützt alle Lehrkräfte und Trainer, die mit Kindern Unihockey spielen. Die Zielgruppe für die darin enthaltenen Spiel- und Übungsformen sind Kinder zwischen der 1.–6. Klasse (zwischen 6- und 12-jährig). Selbstverständlich können die Übungen auch für ältere Kinder/Jugendliche adaptiert werden.

Ergänzend dazu stehen auf [mobilesport.ch](#) weitere [Übungs- und Spielformen](#) sowie Unterlagen für Lehrpersonen und Leiter zur Verfügung. Zudem bietet swiss unihockey [diverse Unterlagen](#) für den täglichen Einsatz in Schule und Verein. Mit dieser Broschüre und den erwähnten Unterlagen sind Sie bereit, die Kinder Unihockey spielend entdecken zu lassen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Los geht's

Die Sportart Unihockey kennt heute jedes Kind. Trotzdem an dieser Stelle ein paar wichtige Hinweise, die den Spass der Kinder am Unihockey markant erhöhen.

Material

Wenn Kinder bestimmte Techniken nicht beherrschen, so hat dies oft mehr mit unpassendem Material als mit mangelnden Koordinationsfähigkeiten zu tun. Um dem Kind möglichst gute Voraussetzungen fürs Unihockeyspiel zu schaffen, muss ein Stock:

- der Körpergrösse des Kindes angepasst sein (ca. zwischen Bauchnabel und Brustbein vom Boden aus gemessen),
- möglichst weich sein (über 32 mm «flex»),
- die Schaufelbiegung maximal 2 cm betragen.

Es ist nicht sinnvoll, einem Kind nach jedem Wachstumsschub einen neuen Stock zu kaufen. Vereine und Schulen tun aber gut daran, passendes Material bereitzustellen. Kinderunihockeystöcke können übrigens auch selber gebastelt werden, da sie nicht so hohen Kräften ausgesetzt sind.

Links oder rechts?

Die heutigen Unihockeyschaufeln sind konkav, d. h. sie sind auf eine bestimmte Seite vorgebogen. Kinder entscheiden sich intuitiv für eine Stockauslage, also sollten sie auch entsprechende Stöcke zur Verfügung haben. Ca. 75 % der Spieler spielen «links», das heisst die rechte Hand ist die obere Führhand.

Für Kinder, die gerade mit Unihockey beginnen, eignen sich seitenneutrale Stöcke. So können sie beide Seiten ausprobieren. Wenn ein Kind nicht weiss, welche Seite es spielt, hier zwei kleine Tricks:

- Übergeben Sie den Stock dem Kind, indem sie gerade vor ihm stehen und ihm das Stockende hinhalten. Die Hand, die den Stock ergreift, ist die Führhand.
- Das Kind soll einen Hindernisparcours je mit der linken und der rechten Hand einhändig durchlaufen. Jene Hand, mit der das Kind die Aufgabe besser ausführen kann, ist die Führhand.

Torhüter

Nicht immer findet sich ein Kind, das ins Tor gehen mag. Übungen und Spielformen sind aber oft erst mit einem Goalie im Tor richtig lustig. Um den Spass am Torhüterposten zu erhöhen, lohnt es sich, die passende Ausrüstung bereitzustellen:

- Goaliemaske mit Gitterschutz,
- Goaliehosen,
- Knieschoner,
- Tiefschutz,
- Goaliepullover.

Helfen weder die passende Ausrüstung noch Motivationsansprachen («Als Torhüter muss man nicht auswechseln», «Jeder geht einmal ins Tor» etc.), kann mit Malstäben, Schwedenkastenelementen und Matten ein Goalie simuliert werden. Bei einfachen Spielformen können auch Matten oder ein Schwedenkasten als Torersatz verwendet werden.

Tipps für ein gelungenes Unihockey-Erlebnis

- Pro Kind soll mindestens ein Ball zur Verfügung stehen.
- Mit Langbänken in den Ecken «runden» sie das Spielfeld ab. Dies mindert die Verletzungsgefahr und die Kinder haben einen Platz, um sich auszuruhen, wenn sie nicht im Spiel sind.
- Unihockeytore sind für Unihockeybälle geschaffen – werden andere Bälle verwendet, führt dies zu Beschädigungen.
- In der Schweiz wird Unihockey auf dem Kleinfeld (3:3 Feldspieler) und auf dem Grossfeld (5:5 Feldspieler, Handballfeldgrösse) gespielt. Lassen Sie die Kinder bei Gelegenheit beide Feldgrössen entdecken.

Fairplay von Kopf bis Fuss

In jedem Spiel gibt es Regeln, die berücksichtigt werden müssen. Oft sind Lehrerinnen und Lehrer unsicher, welche beim Unihockey gelten. Hier die wichtigsten Regeln für den Schulunterricht.

Ballberührungen mit dem Körper

Das Berühren des Balles mit dem Körper ist erlaubt, wenn dabei nicht hochgesprungen wird. Mit den Armen, den Händen und dem Kopf darf der Ball nicht gespielt werden. Es ist erlaubt, den Ball einmal in Folge mit dem Fuss zu stoppen oder sich selber zuzuspielen. Fusspässe sind ab der Saison 2014/2015 ebenfalls erlaubt.

→ [Zu den Videos](#)

Körperkontakt

Stossen und Halten des Gegners und dessen Stockes sind nicht erlaubt. Im direkten Kampf um den Ball darf der Körper jedoch kontrolliert eingesetzt werden. Checken ist nicht erlaubt.

→ [Zu den Videos](#)

Stock

Der Stock darf nur für das Spielen des Balles verwendet werden. Leichte Stockschläge führen zu einem Freischlag, schwere Vergehen zu einer Zeitstrafe. Die Stockschaufel darf nur bis Hüfthöhe geführt, es darf auch nur so hoch mit ihr ausgeholt werden. Beim Laufen wird kein hoher Stock gepfiffen, wenn dabei niemand gefährdet wird. Das Spielen des Balles ist nur bis Kniehöhe erlaubt.

→ [Zu den Videos](#)

Ball

Verlässt der Ball das Spielfeld, gibt es einen Outball (Freischlag) für den Gegner am Ort des Austritts.

Freischläge

Sie werden immer am Ort des Regelverstosses ausgeführt und dürfen direkt aufs Tor geschossen werden. Der Abstand der Verteidiger beträgt zwei Meter.

Bodenspiel

Bodenkontakt ist nur mit den Füßen und maximal einem Knie erlaubt (drei Kontakte).

→ [Zu den Videos](#)

Torhüter

Ein Körperteil muss immer innerhalb des Torraumes sein. Rückpässe vom eigenen Spieler dürfen nicht mit der Hand aufgenommen werden. Auswürfe über die Mittellinie ohne Berührung eines Feldspielers sind nicht erlaubt.

→ [Zu den Videos](#)

Download

- [Regeln für die Schule](#)
- [Regelwerk des Internationalen Unihockeyverbandes \(IFF\)](#)

Einstimmen

Der Unihockeystock sowie der Plastikball mit seinen 26 Löchern sind faszinierende Sportgeräte. Mit diesen Übungen können die Kinder diese Faszination erleben.

Stock balancieren

Die Spieler versuchen den Stock auf verschiedenen Körperteilen zu balancieren (z. B. Fuss, Handfläche, Handrücken, Kopf, Nase, Ellenbogen, Finger etc.). Wer kann sogar stehend auf dem am Boden liegenden Stock balancieren?

Variation

- Die Spieler versuchen den Ball auf der Schaufel zu balancieren. Dafür dürfen sie ihn auch mit der Hand auf die Schaufel legen.

Schwieriger

- Die Kinder müssen verschiedene Hindernisse mit dem Ball auf der Schaufel überwinden (Parcours, Bänkli etc.).



Stellkreis

Kinder stehen im Kreis, den Stock halten sie senkrecht vor sich (Stockschaufel in der Hand). Auf Kommando lassen alle Kinder ihren Stock los und fassen den Stock zu ihrer rechten Seite.

Variationen

- Links/rechts herum.
- Erst den übernächsten Stock fassen.
- Kreis verringern (einfacher) oder vergrössern (schwieriger).
- Einmal um die eigene Achse drehen.

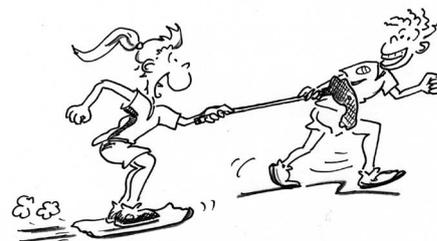


Stock-Staffel

Der Stock kann als Gerät für spannende Staffeln/Stafetten verwendet werden. Z. B.

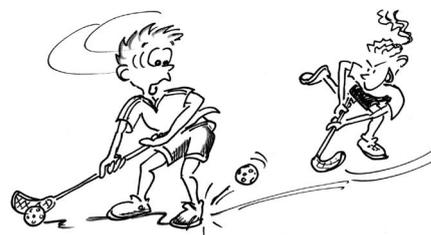
1. Stock zwischen den Beinen der ganzen Gruppe an den Nächsten übergeben.
2. Stock darf nie mit den Händen berührt werden (muss eingeklemmt werden).
3. Hindernisparcours mit einem Stock in der Hand.
4. Die Kinder liegen dicht nebeneinander auf dem Bauch. Ein Stock liegt auf dem Rücken der ersten beiden Kinder. Nun drehen sich alle auf den Rücken → der Stock wird so bis ans Ende der Gruppe transportiert.
5. Der Stock kann als Geh-Hilfe verwendet werden, wenn Kinder nur auf einem Bein gehen dürfen.
6. Schubkarren: Ein Kind hält den Stock beidhändig, waagrecht mit ausgestreckten Armen. Das zweite Kind nutzt dieses «Geländer», um daran in Schubkarrenposition einen Parcours zu absolvieren.
7. Ritter und Pferd: Ein Kind steht auf einem Teppich und lässt sich von einem Pferd durch die Halle ziehen. Die Verbindung zwischen Pferd und Reiter ist der Unihockeystock.

Material: Nur Unihockeystöcke



Schuhe treffen

Ca. 5 bis 7 Bälle und alle Kinder sind auf dem Spielfeld. Es wird versucht, die anderen Spieler an den Schuhen zu treffen. Wer getroffen wird, löst eine Zusatzaufgabe.



Ballmassage

Alle Kinder haben einen Ball und sitzen am Boden. Nun bewegen sie den Ball über den Körper. Sie können sich auch über den am Boden liegenden Ball rollen. Wer schafft dies von Kopf bis Fuss, ohne vom Ball zu fallen?

Variationen

- Kann auch zu zweit durchgeführt werden (Partnermassage).
- Massage mit dem Stock.

Material: Ein Ball pro Kind



Outdoor-Unihockey

Der Unihockeystock ist auch ausserhalb der Turnhalle ein cooles Spielgerät.

- Unihockey-Golf (z. B. im Wald: Der Ball muss mit möglichst wenigen Berührungen in eine bestimmte Zone geschlagen werden).
- Tannzapfen-Werfen: Wer kann einen am Boden liegenden Tannzapfen mit dem Unihockeystock am weitesten spedieren?
- Laub-Rechen: Wie schnell können alle Blätter von einem Platz mit dem Unihockeystock auf einen Haufen transportiert werden?
- Unihockey-Stafetten auf dem Rasen.

Hinweis: Alte Unihockeystöcke verwenden und nach der Lektion wieder reinigen.



Bälle in Bewegung halten

Die Kinder bilden einen engen Kreis. Rund die Hälfte der Kinder hat einen Ball. Auf «Los» spielen alle ihren Ball ab. Dabei darf kein Ball den Kreis verlassen. Zudem sollen alle Bälle stets in Bewegung sein. Bleibt ein Ball in der Mitte des Kreises stecken, darf ihn jemand weiterspielen.

Variationen

- Alle spielen den Ball immer zum Nachbarn auf der rechten/linken Seite, so dass die Bälle immer im Kreis laufen.
- Namen des Ballempfängers laut aussprechen.



Unihockey-Limbo

Immer zwei Kinder stehen sich vis-à-vis und bilden eine Gasse. Sie halten ihren Stock in unterschiedlichen Höhen waagrecht nach vorne. Die letzten beiden Kinder nehmen einen Ball und führen ihn durch die Gasse, ohne dass sie ihren Kopf an einen Stock stossen. Wenn sie die Gasse durchquert haben, spielen sie die Bälle durch die Gasse zurück zu den letzten Kindern. Nun beginnt das Ganze von vorn. Allenfalls in Gruppen durchführen, um die Übung intensiver zu machen.

Material: Ein Unihockeystock pro Kind, zwei Bälle



Leiterlenspiel

Im Rahmen der Weltmeisterschaften 2012 hat swiss unihockey ein Leiterlenspiel für Schulen und Vereine produziert. Das Leiterlenspiel ist ein ideales Aufwärm-Spiel für jede Unihockeylektion mit Kindern und Jugendlichen bis 16 Jahre. Teams bilden, würfeln und los geht's! Auf 36 Feldern stellen sich unterschiedliche Bewegungsaufgaben im Zusammenhang mit Unihockey. Als Spielfiguren werden Unihockeybälle mitgeliefert.

Bestellmöglichkeit: info@swissunihockey.ch (Portokosten: 10.–, wird in Rechnung gestellt).



Ballführen

Einen Ball mit dem Unihockeystock zu führen, ihn zu kontrollieren und zu begleiten macht Spass. Kinder lernen die Eigenschaften des Spielgerätes kennen und legen so den Grundstein zu einer sicheren Ballkontrolle im Spiel.

Ballführen à la carte

Den Raum etwas einschränken, so dass sich die Spieler auf die Ballkontrolle konzentrieren müssen. Die Lehr-/Leiterperson gibt verschiedene Kommandos:

- Vorhand-/Rückhanddribbling.
- Schnell/langsam und rückwärts/seitwärts laufen.
- So langsame Bewegungen wie möglich machen (Zeitlupe) oder Freeze (einfrieren).
- Einhändig den Ball führen (starke und schwache Hand).
- Ball kurz aufflippen (z. B. über eine Linie lupfen).
- Ball an den Fuss und wieder zum Stock spielen.
- Pirouetten (Vor- und Rückhand).
- Ball tauschen mit einem anderen Kind.
- Gerätegarten einbauen.

Variation

- Viele verschiedene Bälle (Tennisball, Softball, Tischtennisball etc) in der Halle verteilen. Jedes Kind sucht sich einen Ball und macht die von der Lehr-/Leiterperson vorgegebene Bewegung. Bei der nächsten Bewegung sucht sich jedes Kind einen anderen Ball.

Material: Diverse Geräte und Bälle



Fruchtsalat

Vier Gruppen stehen in den vier Hallenecken. Jedes Kind führt einen Ball. Nun wählt jede Gruppe einen Fruchtnamen. Die zwei von der Lehr-/Leiterperson aufgerufenen «Früchte» wechseln möglichst schnell die Ecke (mit Ball am Stock). Beim Kommando «Fruchtsalat» wechseln alle Gruppen diagonal die Ecke.

Variationen

- Anstatt Früchte können Tiernamen verwendet werden. Die Kinder imitieren die entsprechenden Tiere.
- Gehen anstatt rennen (auf den Zehenspitzen, in den Knien, einbeinig etc.).
- Hindernisse in der Turnhalle aufstellen.
- Jedes Kind muss beim Kreuzen mit einem anderen Kind den Ball tauschen.

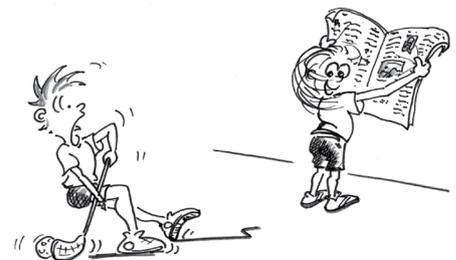


Zeitung lesen

Ein Schüler steht mit dem Rücken zur Gruppe vor einer Wand. Alle versuchen sich ihm zu nähern. Sobald sich der Schüler umdreht (mit dem Kommando «Eins, Zwei, Stopp»), müssen alle den Ball sofort stoppen. Wer nicht still steht, muss zurück zum Start. Wer kommt dem «Zeitungsläser» am nächsten?

Variationen

- Ohne Kommando.
- Ball darf mit den Händen oder den Füßen gestoppt werden.



Nest suchen

Alle Spieler dribbeln in der ganzen Halle um die am Boden verteilten Reifen. Auf ein akustisches Signal sucht sich jeder einen Reifen, den er mit dem Fuss besetzt. Wer keinen Reifen findet (es müssen weniger Reifen als Spieler sein...), macht eine Zusatzaufgabe (z. B. mit dem Stock durch den Reifen steigen).

Variationen

- Anstatt ein akustisches Signal ein visuelles Signal verwenden.
- Musik als Kommando (on/off).
- Die Spieler müssen während des Dribblings verschiedene Formen machen.

Material: Reifen



Nachmachen

Alle Spieler stehen in der Halle verteilt mit Blickrichtung zur Lehr-/Leiterperson. Diese gibt akustisch oder visuell verschiedene Kommandos (z. B. links, rechts, zurück, nach vorne, absitzen, Ball in einem Reifen ablegen etc.). Kinder machen immer, was der Leiter vorgibt.

Bemerkung: Die Kinder sollen lernen ihren Blick vom Ball zu lösen.



Stafetten

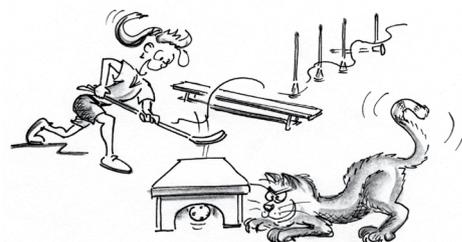
Im Geräteraum befindet sich viel Material für eine spannende Stafette:

- Langbank (darüber laufen, Ball unten durch spielen, Ball auf Bank balancieren, auf Bank laufen und Ball am Boden führen etc.).
- Reifen und Keulen (z. B. für Pirouetten).
- Malstäbe (Slalom, auf den Boden legen für Hindernis etc.).
- Schwedenkastenelemente (hineinlupfen, als Tor verwenden etc.).
- Medizinbälle (360° Drehung um den Mediball, Slalom etc.).
- Unihockeystöcke (als Hindernisse auf dem Boden).
- Turnmatten (Purzelbaum und Ball daneben rollen lassen, Ball darüber führen etc.).

Variationen

- Die Spieler sollen eigene Bewegungen erfinden.
- Zeit/Wettkampf soll nicht im Vordergrund stehen.

Material: Diverse Geräte und Bälle



Ballführen: Technische Hinweise

Körperhaltung

- Beine hüftbreit und leicht angewinkelt.
- Schwerpunkt über den Fussballen.
- Hüfte leicht gebeugt.
- Kopf erhoben, Ball aber immer im Blickfeld.
- Oberkörper aufrecht.

Griffhaltung

- Weiter Griff (abgedeckte Ballführung, Drehen, Schiessen, Dribbeln).
- Enger Griff (offene Ballführung).
- Einhändiger Griff (offene Ballführung, schneller Lauf).
- Unihockeyschläger soll möglichst «locker» gehalten werden.

→ [Zum Video](#)

Passen

Durch geschicktes Zusammenspiel können Torchancen kreiert werden. Nachfolgend einige Übungsformen, um die Ballabgabe und -annahme zu verbessern.

Passen à la carte

Zwei Kinder stehen einander gegenüber und passen sich den Ball zu. Die Grundtechnik kann so sehr gut eingeübt werden. Später sollen die Kinder vor allem Pässe in und aus der Bewegung spielen.

Variationen

- Abstand vergrössern/verringern.
- Flip (halbhoch).
- Ballannahme mit verschiedenen Körperteilen.
- Nach der Ballannahme ein «Kunststück» machen (z. B. Ball mit dem Fuss spielen, Pirouette etc.).
- Vorhand/Rückhand.



Treffer sammeln

In der Halle werden viele verschiedene Zielscheiben (Kastenelemente, Wand, Langbänke etc.) aufgestellt. Die Kinder bewegen sich mit dem Ball frei in der Halle und versuchen, möglichst viele Passziele zu treffen und den Ball danach wieder sicher zu kontrollieren.

Variationen

- Vorhand- und Rückhandpässe.
- Als Partnerübung: Doppelpass via Zielscheibe.
- Bei jeder «Zielscheibe» steht ein Spieler und spielt den Ball direkt zurück.

Material: Diverse Geräte



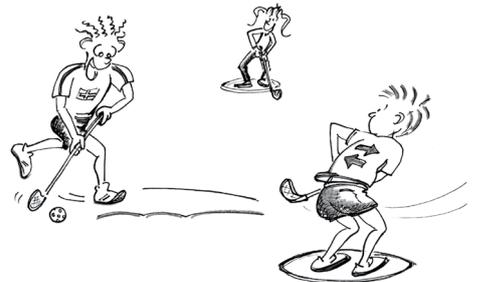
Anspielstationen

Die Spieler sind in zwei Gruppen eingeteilt. Jeder Spieler der einen Gruppe steht in einem Reifen, der irgendwo auf dem Feld verteilt ist. Alle anderen Spieler haben je einen Ball und dribbeln kreuz und quer durch die Halle. Bei den «Anspielstationen» können sie einen Doppelpass spielen und mit dem Ball gleich wieder weiterlaufen.

Variationen

- Vorhand- und Rückhandpässe.
- Wettkampf: Wer schafft am meisten Pässe in einer bestimmten Zeit?

Material: Reifen

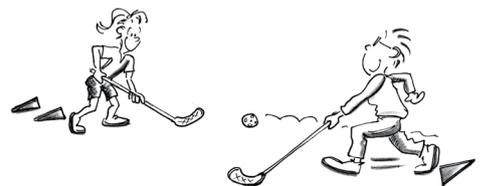


Passen und laufen

Zwei Gruppen à je mindestens drei Kinder stehen sich gegenüber. Ein Spieler passt einen Ball zum ersten Spieler der anderen Gruppe, rennt dem Ball hinterher und schliesst sich der anderen Gruppe an.

Variationen

- Als Wettkampf.
- Nur Direktpässe, ohne Kontrolle.



Sternpassen

Kinder stellen sich in Kleingruppen (4–6 Spieler) im Kreis auf. Ein Spieler ist in der Mitte und hat einen Ball. Er spielt nun der Reihe nach die Aussenspieler an und erhält gleich wieder einen Rückpass.

Variationen

- Reihenfolge ist nicht vorgegeben, sie kann vom Spieler selber festgelegt werden.
- Als Wettkampf.
- Nur Direktpässe, ohne Kontrolle.
- Auf Pfiff Richtungswechsel.



Passen zu zweit

Zwei Spieler stehen sich gegenüber, dazwischen liegt eine kleine Matte. Die Spieler passen sich den Ball so zu, dass er um die Matte (links/rechts) herum gespielt wird.

Variationen

- Kann auch als Testform verwendet werden (Welches Team schafft 20 «Runden»).
- Vorhand- und Rückhandpässe üben.
- Auch Pässe über die Matte zulassen.

Material: Matte

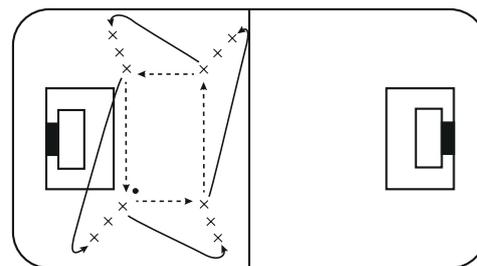


Positionspassen

Die Kinder teilen sich in vier Gruppen auf und bilden so ein Viereck. Nun passt jeweils der erste Spieler der einen Gruppe zum ersten der nächsten Gruppe (Uhrzeigersinn). Nach dem Pass läuft der Spieler dem Ball hinterher und stellt sich bei der anderen Gruppe hinten an.

Variationen

- Abstand vergrössern/verringern.
- Vorhand/Rückhand.
- Kann mit einem Torschuss abgeschlossen werden.



→ [Legende](#)

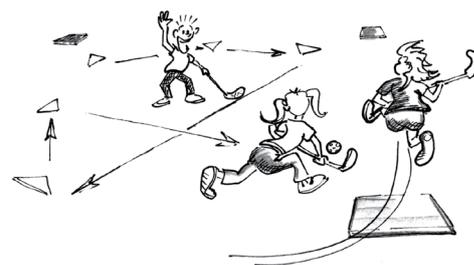
Brennball

Ein Spieler der Läufermannschaft schießt den Ball ins Spielfeld. Jeder Spieler der Feldmannschaft muss den Ball berühren, erst dann ist der Läufer gebrannt. Befindet sich der Läufer zu diesem Zeitpunkt auf einer «Insel» ist er sicher, ansonsten scheidet er aus und muss sich wieder einreihen.

Variationen

- Abstand der Inseln vergrössern/verringern.
- Kann mit einem Torschuss abgeschlossen werden.

Material: Matten/Malstäbe als Inseln



Passen: Technische Hinweise

- Ballannahme und -abgabe sind eng miteinander verknüpft.
- Idealerweise steht der Spieler rechtwinklig zur Passrichtung.
- Körperposition tief, in den Knien und auf den Zehenspitzen.
- Für eine gelungene Ballannahme wird der Ball vor dem Körper «abgeholt» und dann abgebremst (Tipp: möglichst «lautlose» Ballannahme).
- Für die Ballabgabe wird der umgekehrte Bewegungsablauf gemacht: Ball beschleunigen und vor dem Körper abgeben.
- Pässe sollen auf die Stockschaufel gespielt werden und nicht auf den Körper.
- Griffhaltung eher weit, jedoch je nach Passart unterschiedlich. Auch einhändige Pässe können zielführend sein.
- Bei der Ballabgabe den Blick in Richtung des Ziels lenken.
- Auf zu hohes Ausschwingen des Stockes achten (max. Hüfthöhe).

→ [Zum Video](#)

Schiessen

Tore zu erzielen ist immer noch das Schönste am Unihockey. Damit Kinder schon früh lernen, was es für einen gelungenen Torabschluss braucht, nachfolgend einige Übungen dazu.

Keulenschiessen

Alle Spieler stellen in der Halle eine Keule auf. Es wird mit drei bis vier Bällen gespielt. Jeder versucht die eigene Keule zu schützen und gleichzeitig die anderen Keulen umzuschieszen. Nur Treffer mit dem Ball zählen. Wessen Keule getroffen wird, muss eine Zusatzaufgabe machen. Nach der Zusatzaufgabe darf er seine Keule wieder aufstellen und weiterspielen.

Variation

- Teams bilden.

Material: Drei bis vier Unihockeybälle, Keulen



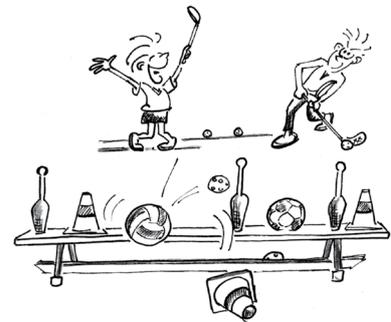
Lunapark

Gruppen versuchen verschiedene Elemente (Volleybälle, Keulen, Hütchen etc.) mit gezielten Schüssen von ihren Langbänken abzuwerfen.

Variationen

- Langbänke weglassen, Elemente stehen am Boden.
- Langbänke stehen vor einer Wand, so dass nicht ins gegnerische Feld geschossen wird.
- Man hat nur eine gewisse Anzahl Schüsse zur Verfügung.
- Schussarten vorgeben.

Material: Langbänke, Zielobjekte (Volleybälle, Keulen, Hütchen etc.)



Rollmops

Zwei Teams stehen sich hinter einer markierten Linie gegenüber. In der Mitte liegt ein Basketball. Mit gezielten Flachschiessen soll der Basketball hinter die gegnerische Linie getrieben werden. Welches Team gewinnt?

Variationen

- Unterschiedliche Bälle verwenden (Volleyball, Softball, Fussball, Ballone).
- Mehrere Bälle gleichzeitig im Spiel.
- Verschiedene Schussarten anwenden.

Material: Verschiedene Bälle



Ballführen und Schiessen

Die Spieler dribbeln um ein vor dem Tor liegendes Hütchen und schiessen danach auf das Tor.

Variationen

- Slalom anstatt nur ein Hütchen.
- Der Spieler muss das Hütchen mit der Hand berühren.
- Verschiedenfarbige Hütchen hinstellen und den Kindern jeweils zurufen, zu welchem Hütchen sie laufen sollen.
- Anstatt ein Hütchen steht ein anderes Kind ohne Stock dort (passiv), das der angreifende Spieler umdribbeln muss.

Material: Hütchen



Circuit: «Schiessen»

Auf Seite 22 befinden sich verschiedene Schiess-Übungen, die in einem Parcours zusammengestellt werden können.

Unihockey-Bowling

Zwei Teams stehen sich hinter einer markierten Linie gegenüber. In 5–6 Metern Abstand stehen 10 leere/halbvolle Pet-Flaschen. Die Kinder müssen versuchen, die Flaschen durch gezielte Schüsse umzuwerfen.

Bemerkung: Kann auch als «Einzelübung» (z. B. als Posten in einem Circuit) gemacht werden.

Material: Pet-Flaschen

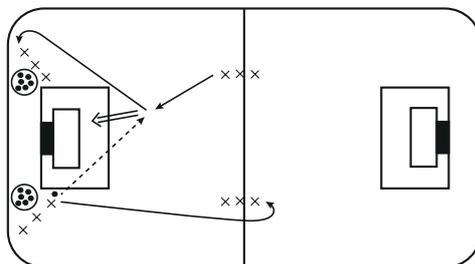


Schiessen übers Kreuz

Die Spieler verteilen sich auf die Spielfeldecken und vis-à-vis auf der Mittellinie. Alle Bälle sind bei den Kindern in den Ecken. Der erste Spieler spielt einen Pass diagonal übers Spielfeld zum ersten Schützen, dieser schliesst ab. Das Gleiche auf der anderen Seite durchführen.

Variationen

- Verschiedene Schussarten fordern.
- Distanz vergrössern/verringern.

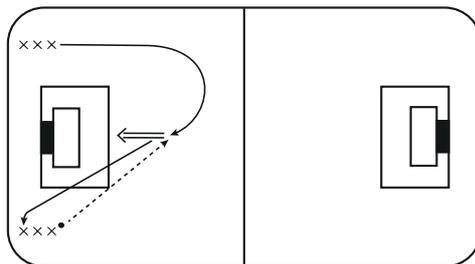


Karussell

Einfache Standard-Schussübung. Die Spieler stehen in beiden Ecken und laufen in hohem Bogen in die Mitte. Dort erhalten sie den Ball von der anderen Seite und schliessen ab. Der Passeur läuft als nächstes an und schießt.

Variationen

- Verschiedene Schussarten fordern.
- Direkte Abschlüsse fordern.



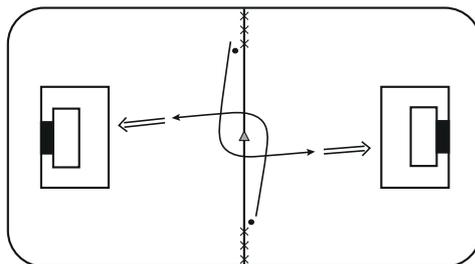
Penalty-Spiel

Zwei Gruppen stehen sich auf der Mittellinie gegenüber. In der Spielfeldmitte steht ein Malstab. Auf Kommando laufen die beiden ersten Spieler der Gruppe los, um den Malstab herum und versuchen ein Tor zu erzielen. Treffen beide ins Tor, zählt jenes, das als erstes erzielt wurde.

Variationen

- Kann als Stafette durchgeführt werden (der Nächste startet, sobald der Letzte das Tor erzielt hat, der Ball wird mittels Pass übergeben).
- Eine bestimmte Distanz vorgeben, von welcher der Abschluss erfolgen muss.

Material: Malstab



→ [Legende](#)

Schiessen: Technische Hinweise

- Idealerweise steht der Spieler rechtwinklig zur Schussrichtung, Ball liegt vor dem Körper.
- Die untere Hand führt die Bewegung des Schlägers.
- Ball an der Schaufel nach vorne ziehen oder Schaufel zum Ball schlagen.
- Ball beschleunigen und vor dem Körper abgeben.
- Griffhaltung eher weit, jedoch je nach Schussart unterschiedlich.
- Bei der Ballabgabe den Blick in Richtung des Ziels lenken.
- Auf zu hohes Ausschwingen des Stockes achten (max. Hüfthöhe).

→ [Schussarten \(pdf\)](#)

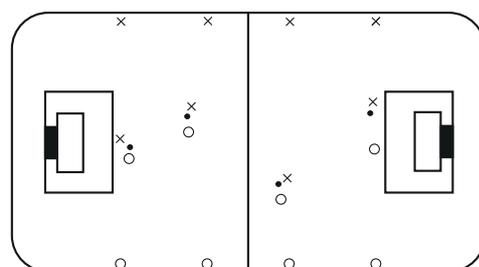
→ [Zum Video](#)

Spielformen

Spielen heisst entscheiden. Es bringt nichts, alle technischen Elemente perfekt zu beherrschen, wenn im Spiel immer die falschen Entscheidungen getroffen werden. Je früher Kinder lernen, wann im Spiel welche Technik angewendet werden soll, desto besser. In folgenden vielseitigen Spielformen können Kinder die Sportart Unihockey erleben und entdecken.

1:1 mit Menschentor

Immer zwei Spieler bilden ein Team. Sie spielen gegen ein anderes Zweierteam. Jeweils ein Spieler steht an der Längsseite der Halle hüftbreit hin und bildet so ein Tor. Der umgekehrte Stock kann als «Goalie» verwendet werden. Auf dem Feld spielen die beiden anderen Spieler gegeneinander und versuchen ein «Tor» zu erzielen. Wenn der Spielleiter «Wechseln» ruft, tauschen Spieler und das «Menschentor» ihre Rollen.



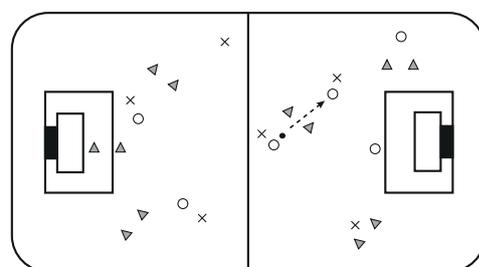
Torball (3:3/4:4/5:5)

5–6 Malstabtole. Das ballbesitzende Team versucht, sich den Ball so oft wie möglich zwischen den Malstäben zuzuspielen. Der Ball muss jeweils hinter dem Tor von einem eigenen Teamkollegen angenommen werden. Erobert die gegnerische Mannschaft den Ball, kann sie versuchen, ein Tor zu erzielen.

Variationen

- Rund um die Tore gibt es eine Zone, die nicht betreten werden darf.
- Lebende Tore: Zwei Spieler bilden ein Tor, indem sie einen Stock gemeinsam halten.

Material: Malstäbe



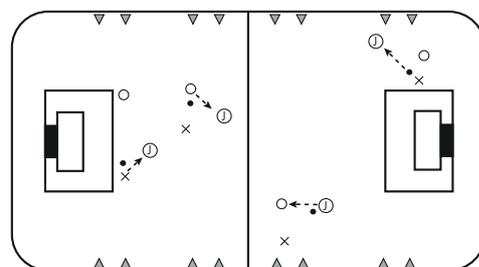
1:1 mit Joker

Je zwei Malstäbe an den Längsseiten der Halle fungieren als Tor (Tor ca. 1 Meter breit). Auf dem Spielfeld spielen zwei Kinder gegeneinander und versuchen auf der gegenüberliegenden Seite ein Tor zu erzielen. Ein zusätzlicher Spieler wird als «Joker» markiert. Er ist immer beim ballführenden Spieler. So entsteht jeweils eine Überzahlsituation.

Variationen

- Ev. mit Bänkli oder Banden die Spielfelder abtrennen.
- Auch als Streetball-Version: Die Kinder spielen beide auf das gleiche Tor.
- Kann auch als 2:2 oder als 3:3 gespielt werden.

Material: Malstäbe, Bänkli oder Banden



→ [Legende](#)

Torhütertechnik

Der Torhüter nimmt eine spezielle Rolle ein. Er kniet aufrecht im Tor und versucht ohne Stock Bälle abzuwehren. Dafür ist geeignetes [Torhütermaterial](#) wichtig. Bei Kindern geht es in erster Linie darum, dass sie Freude am Fangen von Bällen entwickeln – ein «Torhütertraining» im klassischen Sinn ist nicht angebracht. Das Erlernen der richtigen Torhütertechnik kann erst später in Angriff genommen werden.

→ [Zum Video](#)

Wandball

Jedes Team versucht den Ball so an die gegnerische Wand zu spielen, dass der abprallende Ball von einem Mitspieler als erstes berührt werden kann.

Variationen

- Ballführender Spieler darf nicht angegriffen werden.
- Feldgrösse anpassen.



Schwedenkastenabbau

Zwei Schwedenkasten fungieren als Tore. Wenn eine Gruppe ein Tor erzielt hat, darf sie ein Kastenelement des Gegners wegnehmen, so dass das Tor kleiner wird. Gewonnen hat die Gruppe, die ein Tor auf das letzte Kastenelement schießt.

Variationen

- Verschiedene Schussarten fordern.
- Direkte Abschlüsse fordern.

Material: Schwedenkasten



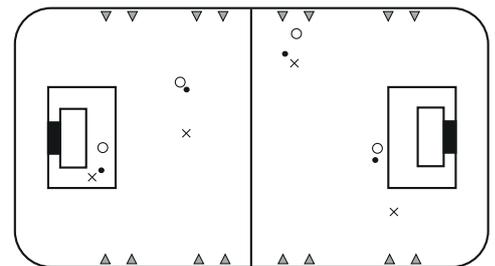
1:1

Je zwei Malstäbe an den Längsseiten der Halle fungieren als Tor (Tor ca. 1 Meter breit). Auf dem Spielfeld spielen zwei Kinder gegeneinander und versuchen auf der gegenüberliegenden Seite ein Tor zu erzielen.

Variationen

- Ev. mit Bänkli oder Banden die Spielfelder abtrennen.
- Auch als Streetball-Version: Die Kinder spielen beide auf das gleiche Tor.
- Kann auch als 2:2 oder als 3:3 gespielt werden.
- Als Ligaturnier.

Material: Malstäbe, Bänkli oder Banden



→ [Legende](#)

Königsball

Jedes Team bestimmt einen König. Doppelpässe mit dem König geben einen Punkt. Das Spiel kann mit vielen Kindern gespielt werden. Dann ev. zwei oder mehrere Bälle ins Spiel geben.

Variationen

- Ballführender Spieler darf nicht angegriffen werden.
- Feldgrösse anpassen.
- König bleibt «anonym».



Spielformen

Variantenreiche Spielformen führen zu unvergesslichen Erlebnissen im Unihockey. Spielformen können ganz leicht kindgerecht angepasst werden:

- Spielfeldgrösse anpassen.
- Anzahl Spieler verändern.
- Position der Tore verändern.
- Jokerspiele (Joker ist immer bei der ballführenden Mannschaft).
- Ohne Bully (nach einem Torerfolg soll direkt weitergespielt werden).
- Lehrer gibt den Wechselrhythmus vor.
- Niveaueingepasste Regeln anwenden (hoher Spielfluss ist wichtiger als korrekte Regelauslegung).

Lektionen

Ballführen

Einen Unihockeyball zu führen und zu kontrollieren ist die Grundlage für das Spiel. In dieser Lektion legen die Kinder den Grundstein zu einer sicheren Ballkontrolle im Spiel.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Stufe: 1.–6. Klasse

Lernziele

- Die Spieler lernen die Eigenschaften des Unihockeyballes kennen.
- Die Spieler erlernen eine sichere Ballkontrolle.
- Die Spieler können beim Dribbling gleichzeitig den Ball, das Spielfeld und die Mit- und Gegenspieler im Auge behalten.

Technische Hinweise

Körperhaltung:

- Beine hüftbreit und leicht angewinkelt.
- Schwerpunkt über den Fussballen.
- Kopf erhoben.
- Oberkörper aufrecht.

Griffhaltung:

- Weiter Griff (abgedeckte Ballführung, Drehen, Schiessen, Dribbeln).
- Enger Griff (offene Ballführung).
- Einhändiger Griff (offene Ballführung, schneller Lauf).
- Unihockeyschläger muss «locker» gehalten werden.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' Fruchtsalat Vier Gruppen stehen in den vier Hallenecken. Jedes Kind führt einen Ball. Nun wählt jede Gruppe einen Fruchtname. Die zwei von der Lehr-/Leiterperson aufgerufenen «Früchte» wechseln möglichst schnell die Ecke (mit Ball am Stock). Beim Kommando «Fruchtsalat» wechseln alle Gruppen diagonal die Ecke. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Anstatt Früchte können Tiernamen verwendet werden. Die Kinder imitieren die entsprechenden Tiere. • Gehen anstatt rennen (auf den Zehenspitzen, in den Knien, einbeinig etc.). • Hindernisse in der Turnhalle aufstellen. • Jedes Kind muss beim Kreuzen mit einem anderen Kind den Ball tauschen. 		
	5' Bleifüsse (siehe Übung) Alle Kinder haben einen Ball. Der Leiter gibt Bewegungsaufgaben vor, die an Ort ausgeführt werden müssen: Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Ball in Achterschleife um Beine führen. • Ball mit der Hand aufnehmen, fallen lassen und möglichst schnell unter Kontrolle zum Stillstand bringen. • Drehung um die eigene Achse ausführen (ohne den Ball zu verlieren). • Wechsel zwischen einhändiger und zweihändiger Ballführung. • Verkehrte Stockauslage ebenfalls üben. 		
Hauptteil	5' Herr und Hund Zwei Spieler mit je einem Ball. Der zweite Spieler (Hund) folgt dem ersten (Herr) und ahmt dessen Bewegungen und Finten nach. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Kinder sollen das Tempo ihrem Können anpassen. • Ev. Ideen vorgeben (Pirouette, Ball mit dem Fuss spielen, seitwärts/rückwärts laufen etc.). • Nur auf Hallenlinien laufen. • Gerätegarten aufstellen. • Raum eng machen. 		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	10' Haifischbecken Ein «Haifisch» stellt sich auf der einen Stirnseite der Halle auf. Auf der anderen Seite stehen die «Fische». Auf Kommando versuchen die «Fische» auf die andere Hallenseite zu gelangen. Der «Haifisch» versucht ihnen auf diesem Weg den Ball wegzunehmen. Wer den Ball verliert, wird ebenfalls zum «Haifisch». Bemerkung: Stockschlagregel beachten.		
	10' 1:1 mit Menschentor Immer zwei Spieler bilden ein Team. Sie spielen gegen ein anderes Zweierteam. Jeweils ein Spieler steht an der Längsseite der Halle hüftbreit hin und bildet so ein Tor. Der umgekehrte Stock kann als «Goalie» verwendet werden. Auf dem Feld spielen die beiden anderen Spieler gegeneinander und versuchen ein «Tor» zu erzielen. Wenn der Spielleiter «Wechseln» ruft, tauschen Spieler und das «Menschentor» ihre Rollen.	<p>→ Legende</p>	
Spielformen	10' Freies Spiel mit Schwedenkastenabbau Zwei Schwedenkasten fungieren als Tore. Wenn eine Gruppe ein Tor gemacht hat, darf sie ein Kastelement des Gegners wegnehmen, so dass das Tor kleiner wird. Gewonnen hat die Gruppe, die ein Tor auf das letzte Kastelement schießt. Variationen		Schwedenkasten

Passen

Durch geschicktes Zusammenspiel können Torchancen kreiert werden. Zuerst müssen allerdings die technischen Voraussetzungen dafür geschaffen werden.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten
Stufe: 1.–6. Klasse

Lernziele

- Die Spieler lernen den Ball sicher anzunehmen und zu kontrollieren.
- Die Spieler lernen die verschiedenen Passmöglichkeiten mit der entsprechenden Technik.
- Die Spieler erleben, dass durch Pässe innerhalb der Mannschaft vorteilhafte Spielsituationen entstehen.

Technische Hinweise

- Idealerweise steht der Spieler rechtwinklig zur Passrichtung.
- Für eine gelungene Ballannahme wird der Ball vor dem Körper «abgeholt» und dann abgebremst (Tipp: möglichst lautlose Ballannahme).
- Für die Ballabgabe wird der umgekehrte Bewegungsablauf gemacht: Ball beschleunigen und vor dem Körper abgeben.
- Griffhaltung eher weit, jedoch je nach Passart unterschiedlich. Auch einhändige Pässe können zielführend sein.
- Bei der Ballabgabe den Blick in Richtung des Ziels lenken.

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5'	<p>Treffer sammeln</p> <p>In der Halle werden viele verschiedene Zielscheiben (Kastenelemente, Wand, Langbänke etc.) aufgestellt. Die Kinder bewegen sich mit dem Ball frei in der Halle und versuchen, möglichst viele Passziele zu treffen und den Ball danach wieder sicher zu kontrollieren.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorhand- und Rückhandpässe. • Als Partnerübung: Doppelpass via Zielscheibe. • Bei jeder «Zielscheibe» steht ein Spieler und spielt den Ball direkt zurück. 		Diverse Geräte
	10'	<p>Passen à la carte</p> <p>Zwei Kinder stehen einander gegenüber und passen sich den Ball zu. Die Grundtechnik kann so sehr gut eingeübt werden. Später sollen die Kinder vor allem Pässe in und aus der Bewegung spielen.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abstand vergrössern/verringern. • Flip (halbhoch). • Ballannahme mit verschiedenen Körperteilen. • Nach der Ballannahme ein «Kunststück» machen (z. B. Ball mit dem Fuss spielen, Pirouette etc.). • Vorhand/Rückhand. 		
Hauptteil	5'	<p>Nummernpassen</p> <p>Die Klasse wird in Gruppen von 4–5 Spielern eingeteilt und mit Bändel/Überzieher markiert. Jeder Spieler des Teams erhält eine Nummer. Alle laufen kreuz und quer durch die Halle und versuchen, immer der nächsten Nummer den Ball zuzuspielen.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorhand/Rückhand. • Den Ball maximal drei Sekunden lang führen. • Direkt weiterspielen (sehr schwer). • Mehrere Bälle. • Reihenfolge wechseln. 		Bändel/Überzieher

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	10'	<p>Passen zu zweit</p> <p>Zwei Spieler stehen sich gegenüber, dazwischen liegt eine kleine Matte. Die Spieler passen sich den Ball so zu, dass er um die Matte (links/rechts) herum gespielt wird.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kann auch als Testform verwendet werden (Welches Team schafft zuerst 20 «Runden»). • Vorhand- und Rückhandpässe üben. • Auch Pässe über die Matte zulassen. 		Matte
	15'	<p>Königsball</p> <p>Jedes Team bestimmt einen König. Doppelpässe mit dem König geben einen Punkt. Das Spiel kann mit vielen Kindern gespielt werden. Dann evtl. zwei oder mehrere Bälle ins Spiel geben.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballführender Spieler darf nicht angegriffen werden. • Feldgrösse anpassen. • König bleibt «anonym». 		
Spielformen				

Schiessen

Tore erzielen macht am meisten Spass im Unihockey! In dieser Lektion lernen Kinder, was es für einen erfolgreichen Torabschluss braucht.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten
Stufe: 1.–6. Klasse

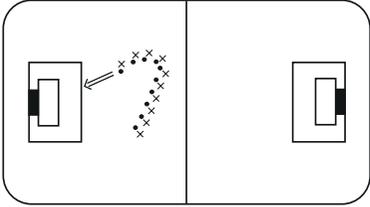
Lernziele

- Die Spieler erleben die Beschleunigung des Balles.
- Die Spieler können den Ball hoch oder flach auf das Tor schiessen.
- Die Spieler haben Erfolgserlebnisse durch Tore erzielen.

Technische Hinweise

- Idealerweise steht der Spieler rechtwinklig zur Schussrichtung, Ball liegt vor dem Körper.
- Die untere Hand führt die Bewegung des Schlägers.
- Ball an der Schaufel nach vorne ziehen oder Schaufel zum Ball schlagen.
- Ball beschleunigen und vor dem Körper abgeben.
- Griffhaltung eher weit, jedoch je nach Schussart unterschiedlich.
- Bei der Ballabgabe den Blick in Richtung des Ziels lenken.
- Auf zu hohes Ausschwingen des Stockes achten (max. Hüfthöhe).

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' Stock balancieren Die Spieler versuchen den Stock auf verschiedenen Körperteilen zu balancieren (z.B. Fuss, Handfläche, Handrücken, Kopf, Nase, Ellenbogen, Finger etc.). Wer kann sogar stehend auf dem am Boden liegenden Stock balancieren? Variation <ul style="list-style-type: none"> • Die Spieler versuchen den Ball auf der Schaufel zu balancieren. Dafür dürfen sie ihn auch mit der Hand auf die Schaufel legen. Schwieriger <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder müssen verschiedene Hindernisse mit dem Ball auf der Schaufel überwinden (Parcours, Bänkli etc.). 		Diverse Geräte
Hauptteil	10' Keulenschiessen Alle Spieler stellen in der Halle eine Keule auf. Es wird mit drei bis vier Bällen gespielt. Jeder versucht die eigene Keule zu schützen und gleichzeitig die anderen Keulen umzuschossen. Nur Treffer mit dem Ball zählen. Wessen Keule getroffen wird, muss eine Zusatzaufgabe machen. Nach der Zusatzaufgabe darf er seine Keule wieder aufstellen und weiterspielen. Variation <ul style="list-style-type: none"> • Teams bilden. 		3 bis 4 Unihockeybälle, Keulen
Hauptteil	10' Lunapark Gruppen versuchen verschiedene Elemente (Volleybälle, Keulen, Hütchen etc.) mit gezielten Schüssen von ihren Langbänken abzuwerfen. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Langbänke weglassen, Elemente stehen am Boden. • Langbänke stehen vor einer Wand, so dass nicht ins gegnerische Feld geschossen wird. • Man hat nur eine gewisse Anzahl Schüsse zur Verfügung. • Schussarten vorgeben. 		Langbänke, Zielobjekte (Volleybälle, Keulen, Hütchen etc.)

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	5'	<p>Schuss-Schlange</p> <p>Alle Kinder laufen in einer Eierschlange hintereinander (ev. hinter Lehrperson) über das Feld. Plötzlich läuft der vorderste Spieler Richtung Tor und schießt. Alle Anderen machen es ihm nach.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Schussarten fordern. • Distanz vergrössern/verringern. 	 <p>→ Legende</p>	
Spielformen	15'	<p>Spiel ohne Grenzen</p> <p>Auf dem Spielfeld wird 3:3 gespielt. Sobald ein Team ein Tor erhalten hat, muss es sofort das Feld verlassen. Die nächsten drei in der Reihe («Ersatzspieler» sitzen draussen in einer Reihe) kommen auf das Spielfeld und spielen unmittelbar (ohne Bully) weiter.</p>		

Circuit: Unihockey-Spass

Diese Circuit-Form eignet sich hervorragend, um Kindern das Unihockey spielerisch näher zu bringen. Mit dieser Auswahl an Übungen erfahren und erleben die Kinder, was man mit Stock und Ball alles anfangen kann. Weitere Vorschläge werden als Postenblätter auf der nächsten Seite zum Download angeboten.

Immer in Zweiergruppen die Kinder zwei Minuten pro Posten üben lassen. 30 Sekunden Wechselzeit einberechnen. Die Posten können beliebig miteinander kombiniert oder ausgetauscht werden.

Aufgabe	Schwierigkeitsgrad	Material
	Leicht	5–6 Luftballone, Schläger
	Schwer	Diverse Gegenstände aus dem Geräteraum (Kegel, Bälle etc.) Schläger, 2 Bälle
	Leicht	Unihockeyschläger, 1 Unihockeyball
	Schwer	Unihockeyschläger, 1 Unihockeyball pro Kind, Bänkli
	Mittel	Unihockeyschläger, 1 Unihockeyball pro Kind, 2 Medizinbälle

Aufgabe	Schwierigkeitsgrad	Material
	Leicht	Unihockeyschläger, 1 Unihockeyball pro Kind, Pfosten Markierungshütchen
	Mittel, schwer	Unihockeyschläger, 1 Unihockeyball pro Kind, Pfosten Markierungshütchen
	Schwer	1 Unihockeyball und 1 Basketball pro Kind
	Leicht	1 Unihockeyball, 2 Stöcke, grosse Matten
	Mittel, schwer	1 Unihockeyball, 2 Stöcke pro Kind

Download
 → [Alle Postenblätter «Circuit: Unihockey-Spass»](#)

Circuit: Schiessen

Damit Kinder möglichst viele Abschlüsse üben können, eignet sich für das Schusstraining die Circuit-Methode. Ziel muss sein, dass alle Kinder lernen, den Ball auf verschiedene Arten zielgerichtet zu beschleunigen.

Schwedenkasten-Star

Das oberste Element eines Schwedenkastens entfernen. Die Kinder versuchen nun aus einer gewissen Distanz möglichst viele Bälle in den Kasten zu spielen (Lob-Ball).

Variationen

- Unterschiedliche Bälle verwenden (Tennisball, kleiner Softball).
- Andere Elemente verwenden, in denen der Ball versorgt werden kann (z. B. Reifen am Boden, Deckel des Schwedenkastens etc.).

Material: Schwedenkasten, diverse Bälle und Geräte

Bänkli-Unihockey

Eine Langbank wird umgekehrt hingelegt (Sitzfläche am Boden). Die Kinder versuchen durch die Öffnung (wie beim Bänkli-Fussball) zu schießen (müssen den Ball etwas anheben). Allenfalls ein paar «Hindernisse» vor die Öffnung (z. B. Medizinbälle).

Variationen

- Unterschiedliche Bälle verwenden (Tennisball, kleiner Softball).
- Verschiedene Schussarten fordern.
- Distanz vergrössern/verringern.

Material: Langbank, diverse Bälle

Weitschuss

Die Kinder stehen hinter einer Startlinie und versuchen, den Ball so hoch und so weit wie möglich zu schießen. Mit Langbänken werden Zonen markiert. Je weiter man schießt, desto mehr Punkte erhält man.

Variationen

- Unterschiedliche Bälle verwenden (Tennisball, kleiner Softball).
- Verschiedene Schussarten fordern.
- Distanz vergrössern/verringern.

Material: Langbänke, diverse Bälle

Tic-Tac-Toe

Mit 5 Schwedenkastenelementen wird ein «Tic-Tac-Toe»-Feld aufgestellt (drei Elemente seitwärts aufeinander, zwei stehend, so dass 9 Felder entstehen). Zwei Spieler versuchen nun abwechselungsweise gewisse Felder zu treffen. Wer in drei Feldern auf einer Linie oder diagonal hinein trifft, hat gewonnen.

Variationen

- Unterschiedliche Bälle verwenden (Tennisball, kleiner Softball).
- Verschiedene Schussarten fordern.
- Distanz vergrössern/verringern.

Material: Schwedenkasten, diverse Bälle

Lumpen-Schiessen

Mit Schnur (oder Bündel) werden verschiedene Dinge ins Tor gehängt (z. B. T-Shirt, Überzieher, Keule, Reifen etc.). Die Kinder versuchen nun abwechselungsweise die Gegenstände im Tor zu treffen.

Variationen

- Unterschiedliche Bälle verwenden (Tennisball, kleiner Softball).
- Verschiedene Schussarten fordern.
- Eine Zeitung ins Tor hängen, die mit einem Schuss kaputt gemacht werden kann.
- Distanz vergrössern/verringern.

Material: Verschiedene Gegenstände (T-Shirt, Überzieher, Keule, Reifen, Zeitung etc.), Schnur oder Bündel, diverse Bälle

Hoch ist Trumpf

Mit Langbank, Schwedenkastenelement oder Bandenelement wird das Tor verkleinert, so dass die Kinder hoch schießen müssen, um Punkte zu erzielen.

Variationen

- Unterschiedliche Bälle verwenden (Tennisball, kleiner Softball).
- Verschiedene Schussarten fordern.
- Distanz vergrössern/verringern.

Material: Langbank, Schwedenkastenelement oder Bandenelement, diverse Bälle

Test

Technische Elemente in der Schule

Um die Lernziele zu überprüfen, können auch im Unihockey diverse Testformen durchgeführt werden. In Schulen eignen sich Testformen, die gleich alle technischen Elemente abdecken. In Vereinen ist es allenfalls angebracht detailliertere Testformen durchzuführen.

Erklärungen

Dieser Test ist ausgelegt für Kleinfeldturnhallen (Schulturnhallen). Als Orientierung dient das Volleyballfeld, da dieses in den meisten Hallen zentral in der Mitte eingezeichnet ist.

Der Test wird in einem Durchgang absolviert (Parcours). Die Lehrperson soll hierbei die Zeiten messen. An verschiedenen Stationen können Maluspunkte angerechnet werden (Bandenpass, Torschuss). Ein Maluspunkt entspricht 1–3 Sekunden (je nach Niveau/Alter).

Stationen

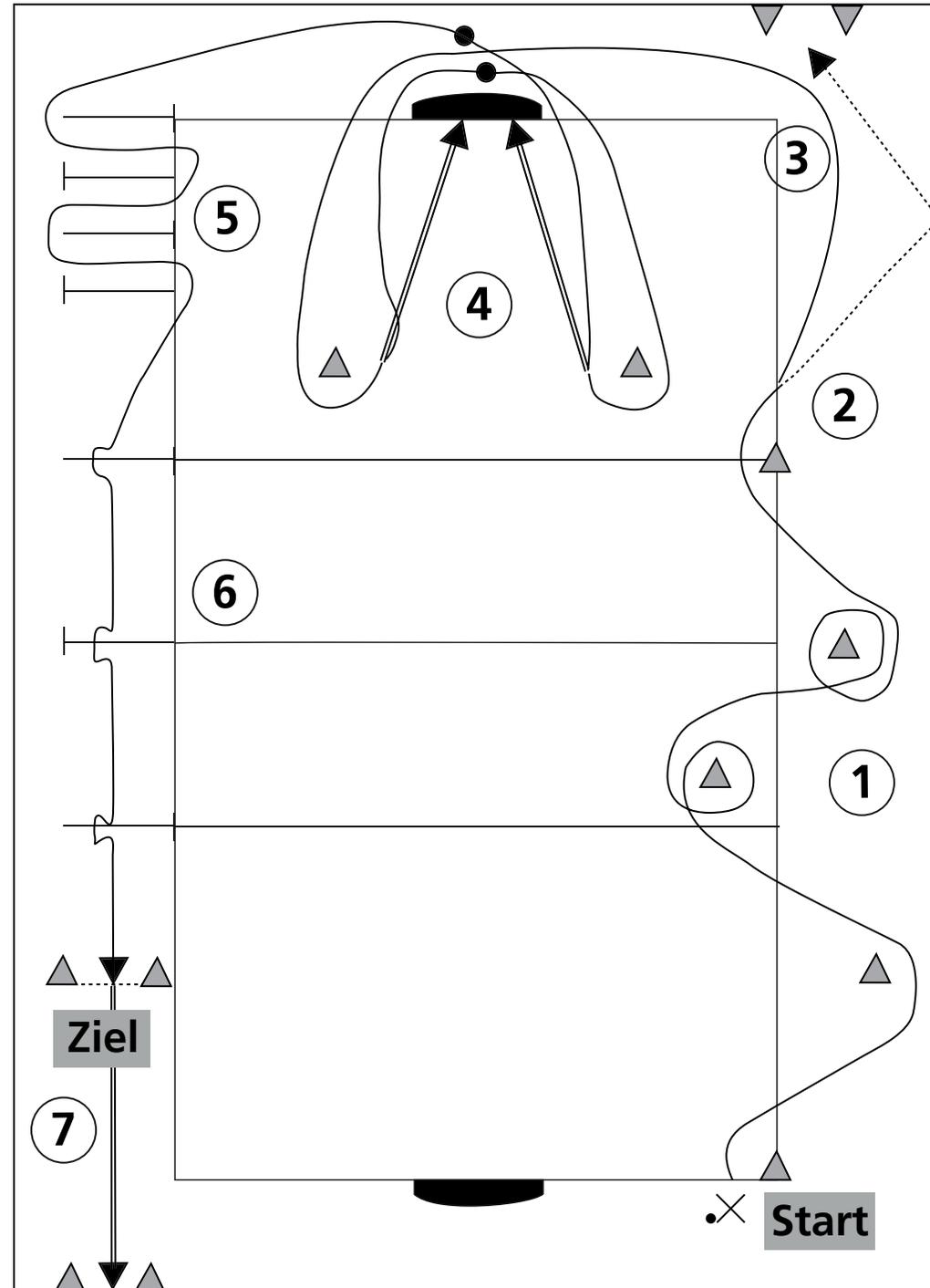
1. Slalomdribbling (wichtig: unregelmässige Abstände): Zwei Hütchen sollen mit einer ganzen Umdrehung passiert werden.
2. Bandenpass (wird auf Volleyball-Seitenlinie abgegeben): soll zwischen die Markierungen gespielt werden (Maluspunkt bei Verfehlen der Markierung).
3. Lauf zum Ball.
4. Karussell: Je ein Ball von jeder Seite auf das Tor schiessen. Aus der Drehung nach der Markierung auf das Tor schiessen (gezogener Schuss). Maluspunkt bei Verfehlen des Tores.
5. Dribbling um liegende Malstäbe (nur der Ball zwischen den Malstäben hindurch).
6. Ball im Lauf über liegende Malstäbe heben.
7. Zielpass zwischen die Markierung (muss vor dem Hütchen abgegeben werden): Maluspunkt bei Verfehlung der Markierung. Sobald der Ball die Ziellinie überquert hat, wird die Zeit gestoppt.

Material: Pfosten und/oder Markierungshütchen, Unihockey-Schläger, -Bälle, -Tor

Quelle: swiss unihockey

Legende:

- | | |
|----------------------|--------------|
| ○ × Spieler | ---▶ Pass |
| ○ × Spieler mit Ball | ==▶ Schuss |
| → Laufweg | △ Markierung |



Hinweise

Literatur/Unterlagen

- Beutler, B., Wolf, M. (2010). [Unihockey basics, Spielentwicklung in Schule und Verein](#). Herzogenbuchsee: Ingoldverlag.
- DVD: [Unihockey technics](#) (2006). Magglingen, Bundesamt für Sport BASPO.
- Wolf, M., Beutler, B., Hunziker, R. (2005). [2: Unihockey «mobilepraxis» 2/05](#). Magglingen, Bundesamt für Sport BASPO.
- Steinmann, P. (2010). [J+S Kids – Praktische Beispiele](#). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Steinmann, P. (2012). [Lernen im Kindersport – Bewegungslernen](#). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

Links

- www.swissunihockey.ch/trainer

Videos

- [Spielregeln](#)
- [Technische Hinweise](#) (Ballführen, passen, Schiessen, Torhüter) (aus DVD «Unihockey technics»)

Dank an

- Trainer Lukas Hohl und die Jungs Luca, Yannis, Noel und Robin vom TV Orpund für die Unterstützung bei den Videoaufnahmen.
- Sportlehrer Patrick Bickel und die Kinder Alan, Dominique und David vom Oberstufenzentrum Mett-Bözingen in Biel für die Mithilfe bei den Fotos.
- Lehrer Dieter Zimmermann für das Korrektorat.

Rivella Games

Die Rivella Games sind das grösste Unihockey-Schülerturnier der Schweiz. Schülerinnen und Schüler der 5.–9. Klassen sind eingeladen, sich an kantonalen Turnieren zu messen. Am nationalen Finalwochenende im Juni werden die Schweizermeister gekürt. www.rivellagames.ch

Partner



Für dieses Monatsthema:



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autor

Reto Balmer, Ausbildungsverantwortlicher
swiss unihockey

Redaktion

mobilesport.ch

Videos

Lernmedien EHSM

Titelbild

Ueli Känzig, Lernmedien EHSM

Bilder

Reto Balmer (Grafiken)
Ueli Känzig (Fotos)
Leo Kühne (Zeichnungen)

Layout

Lernmedien, EHSM