Unihockey: 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.

Quelle: Reto Balmer, Trainerausbildung swiss unihockey

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO