

## 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 1 im Sportunterricht hat Unihockey 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](https://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.

### Das Monatsthema als pdf

[Unihockey spielend entdecken](#) (pdf)

### Bericht

- [Kinderunihockey im Verein](#)

### Hilfsmittel

- [Los geht's](#)
- [Fairplay von Kopf bis Fuss](#) (mit Videos)
- [Technische Hinweise](#) (mit Videos)

### Übungen

- [Einstimmen](#)
- [Ballführen](#)
- [Passen](#)
- [Schiessen](#)
- [Spielformen](#)

## Lektionen

- [Ballführen](#) (pdf)
- [Passen](#) (pdf)
- [Schiessen](#) (pdf)

## Circuit

- [Unihockey-Spass](#) (mit Postenblättern)
- [Schiessen](#) (pdf)

## Test

- [Technische Elemente in der Schule](#) (pdf)

---

Quelle: [Reto Balmer, Trainerausbildung swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**