

Unihockey: Passen und Ball annehmen

Gute und präzise Pässe und kontrollierte Ballannahme sind das A und O im Unihockeyspiel. Sie erlauben ein gutes Zusammenspiel. Meistens werden die beiden Techniken gleichzeitig trainiert.



Räume schaffen, die gegnerische Verteidigung ausspielen und Möglichkeiten zum Torschuss schaffen: Mit präzise gespielten Pässen lassen sich diese Ziele erreichen. Je nach Spielsituation müssen die Pässe unterschiedlich gespielt werden.

Wird eine Seite des Körpers und das entsprechende Knie leicht, werden genauere Zuspiele möglich. Der Ball wird möglichst vor dem Körper angenommen. Genaue Pässe gelingen, wenn der Ball vor der Abgabe noch möglichst lange geführt wird. Bei einem direkten Pass wird der Ball nicht kontrolliert, sondern schnell gespielt. Im Spiel werden auch Rückhandpässe gespielt. Die Bewegung bleibt dabei die selbe wie beim Vorhandpass.

→ [Übungen und Tests zum Thema](#)

Ball kontrollieren

Es gibt mehrere Arten, den Ball zu kontrollieren: tief, mittelhoch oder in der Luft. Der Spieler benutzt dazu den Unihockey-Stock oder den Körper, niemals aber die Arme, Hände oder den Kopf. Der Ball wird mit der Schaufel abgebremst und im Moment, in dem er den Boden berührt gestoppt. Ein Abspringen des Balles wird verhindert, indem er mit der Schaufel abgedeckt wird. Halbhohe Bälle können auch mit den Füßen oder Beinen gestoppt werden. Hohe Pässe werden mit dem Körper kontrolliert. Dabei wird der Ball seitlich des Torsos fallengelassen und unmittelbar mit dem Stock kontrolliert.

Ball führen

In zahlreichen Spielsituationen muss der Ball sehr schnell geführt werden können. In kurzer Zeit werden grosse Distanzen auf dem Spielfeld zurückgelegt. Befindet sich ein Verteidiger in der Nähe, wird der Ball generell mit einer Hand kontrolliert. Das gibt dem Spieler einen grösseren Aktionsradius und erleichtert ihm das Freispielen vom Verteidiger.

Ball passen

Es gibt Spielsituationen, in denen der Ball nicht flach gespielt werden kann. Dabei ist es wichtig, dass die Höhe des Zuspiels so gewählt wird, dass der Empfänger den Ball sicher und problemlos annehmen und kontrollieren kann. Mit hohen Bällen können schnelle Zonenwechsel erwirkt werden. Sie werden je nach Situation geführt oder

direkt gespielt.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO