

Unihockey: Techniken Ballführen, Passen, Schiessen, Torhüter

Die Basistechniken wie Ballführen, Passen und Schiessen sind wichtig, damit das Spiel auf lange Sicht Spass bereitet und die Kinder Erfolge erleben können.

Verteidigen ist sicher ein wichtiges Element des Spies. Es ist dennoch sinnvoll, Spielsituationen zu kreieren, in denen Tore geschossen werden können.

Ballführen

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.



→ [Video](#)

Passen

- Réception 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).



→ [Video](#)

Schiessen

- 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).



→ [Video](#)
→ [Schussarten](#) (pdf)

Torhüberteknik

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 Torhüberteknik kann erst später in Angriff genommen werden.



→ [Video](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO