Unihockey: Ballführen und Dribbeln

Wer mit dem Ball flink umgehen kann, kennt im Unihockey-Spiel fast keine Hindernisse. Mit folgenden Übungen und Spielformen lässt sich die Stocktechnik spielerisch verbessern.

Eine der wichtigsten Basistechniken im Unihockey ist das Ballführen. Wenn der Ballbesitzer sich ohne gegnerische Störung bewegt führt er den Ball «blind», ohne ihn anzuschauen und er richtet seine Aufmerksamkeit auf die Spielsituation. Er beschafft so seinen Mitspielern wertvolle Zeit, sich freizulaufen und sich in eine optimale Anspielposition zu begeben.

Ob der Ball mit nur einer Hand oder mit beiden Händen am Stock geführt wird, hängt von der Spielsituation ab: Mit einer Hand kann man schneller rennen, mit beiden Händen am Stock spielt man bei Torschüssen, Pässen, um den Ball zu decken oder auf engem Raum.

→ Ballführen: Übungen und Tests

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO