

07 | 2016

Inhalt Monatsthema

| | |
|---------------------------------|----|
| Taktische Elemente | 2 |
| Vom Kleinfeld auf das Grossfeld | 4 |
| Übungen | |
| • Warmup | 5 |
| • Technik | 7 |
| • Taktik | 11 |
| • Spelformen (Small Games) | 13 |
| Lektionen | 20 |
| Hinweise | 24 |

Kategorien

- Alter: 12–20 Jahre
- Kategorien: U14–U21
- Niveaustufe: Einsteiger, Fortgeschrittene, Könner
- Lernstufe: Erwerben, anwenden, gestalten

Unihockey Grossfeld



Unihockey ist die drittgrösste Mannschaftsportart der Schweiz. Seit der Saison 1988/1989 wird diese schnelle und dynamische Sportart in den von swiss unihockey durchgeführten Meisterschaften neben dem Kleinfeld auch auf dem Grossfeld gespielt. Dieses Monatsthema bezieht sich auf das Unihockeyspiel auf dem Grossfeld mit Jugendlichen zwischen 12 und 20 Jahren.

Während im Kinder- und Juniorenbereich (Junioren F bis A) mit 3 gegen 3 Spieler auf dem Kleinfeld (14 x 24 m) gespielt wird, tragen Nachwuchsathleten (U14 bis U21) ihre Wettkämpfe mit 5 gegen 5 Spieler auf dem Grossfeld (20 x 40 m) aus. Damit der Übergang vom Klein- auf das Grossfeld reibungslos klappt, sollten Trainerinnen und Trainer schon früh sicherstellen, dass Kinder an die technischen und taktischen Anforderungen für das Spiel auf dem Grossfeld herangeführt werden. So werden auf den ersten Seiten dieses Monatsthemas zunächst einzel-, gruppen- und teamtaktische Elemente vorgestellt, gegliedert nach: Tore schießen und verhindern sowie Umschalten von der Defensive in die Offensive und umgekehrt. Zudem werden die wesentlichen Punkte für den Übergang vom Klein- zum Grossfeld – wie Unterschiede und Konsequenzen für das Zusammenspiel, Zeitpunkt des Wechsels – übersichtlich zusammengefasst.

Spiele und Tore schießen

Ziel eines jeden Trainings ist es, die ganzheitliche Spielfähigkeit der Spieler zu verbessern. Übungs- und Spielformen sollten dabei so inszeniert werden, dass die Spieler immer wieder Lösungen zu den gestellten Spielsituationen finden und erproben müssen. Unihockey lernt man am besten, indem man es spielt: Die beste Trainingsform wird das Spielen zweier Teams um Tore bleiben – jedoch auf angepassten Spielfeldgrössen mit der entsprechenden Spieleranzahl und geeigneten Regeln.

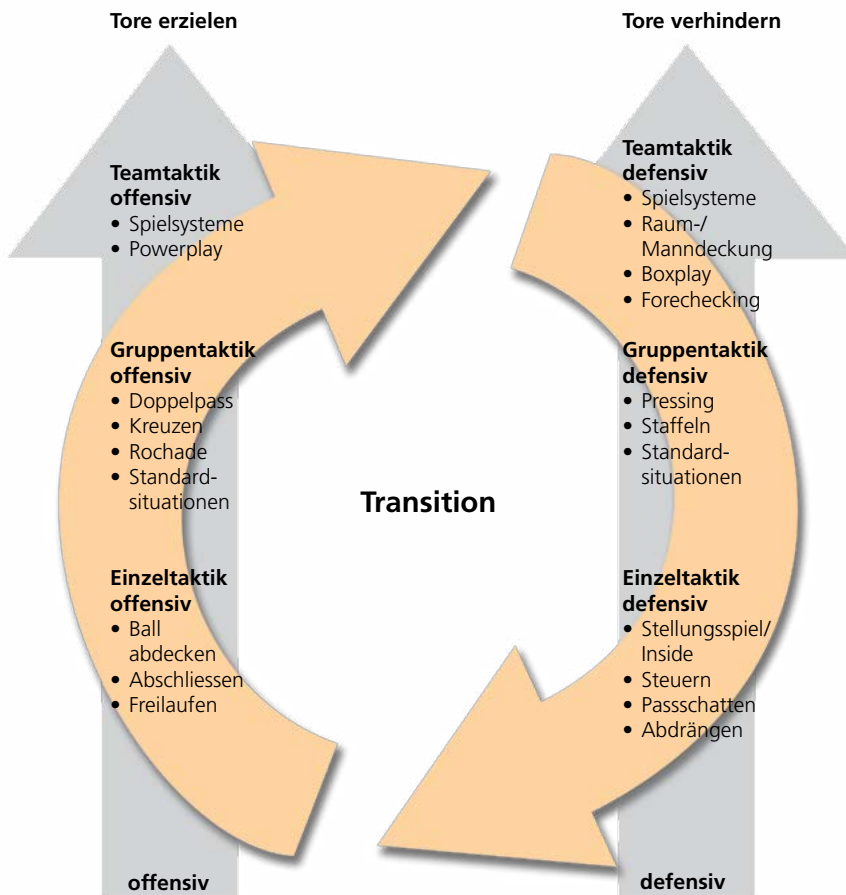
Damit werden Situationen geschaffen, wie sie die Kinder instinktiv kreieren, wenn sie z. B. in der Freizeit auf dem Pausenplatz zusammen Unihockey spielen. In dieser Broschüre wird für solche Übungsformen der Begriff «Small Games» verwendet. Diese Spielformen sollen dazu verhelfen, bei den Jugendlichen ein Verständnis für das Spiel auf dem Grossfeld zu entwickeln und ihre Technik zu verbessern.

Neben einer Auswahl an Übungen und Spielformen – gegliedert nach den Trainingselementen Warmup, Technik, Taktik und Small Games – befinden sich auch zwei Mustertrainings (ein 90-minütiges und ein 120-minütiges Training) in der Broschüre. Ergänzend dazu stehen auf mobilesport.ch weitere Übungs- und Spielformen zur Verfügung.

Taktische Elemente

Ein Unihockeyspiel ist von technischen Finessen und taktischen Spielzügen geprägt. Elemente wie Freistossvarianten, Powerplay, Doppelpässe faszinieren nicht nur die Zuschauer, sondern können ein Team auch zum Erfolg führen. Die technisch-taktischen Elemente zum eigenen Vorteil zu nutzen, erfordert ein hohes Mass an Spielfähigkeit.

Diese Übersicht zeigt die taktisch wichtigsten Elemente im Unihockey.



Einzeltaktik

Ball abdecken

Der ballführende Spieler versucht, den Ball mit seinem Körper zu schützen. Er ist zwischen Gegner und Ball.

Freilaufen

Der Spieler versucht (ohne Ball) in eine anspielbare Position zu laufen:
→ Lösen vom Gegner, Tempowechsel, Täuschungen.

Passschatten

Der verteidigende Spieler befindet sich in der Passlinie zwischen dem ballführenden Spieler und dessen Mitspieler. Damit kann der «freie» Mitspieler nicht angespielt werden.

Inside

Der Spieler steht zwischen dem ballführenden Spieler und dem Tor: Gedachte Verteidigungs- oder Abschlusslinie.

Gruppentaktik

Doppelpass

Nach der Ballabgabe erhält der Spieler den Ball direkt oder verzögert wieder zurück. Der Spieler läuft nach dem Abspiel direkt wieder in eine anspielbare Position.

Standardsituationen

Spielsituationen, die in ähnlicher Art oder am selben Ort immer wieder vorkommen und als Variante trainiert werden können. Beispiel: Freistösse, Bully, Penalty.

Teamtaktik

Spielsysteme

Unter Spielsystem werden die Aufstellung des Teams und die taktischen Aufgaben der Spieler verstanden. Die Blöcke eines Teams können unterschiedliche Systeme spielen.

Raumdeckung

Jeder Spieler kontrolliert seine eigene, zugeteilte Zone. Die Raumdeckung wird primär in der eigenen Spielhälfte angewandt.

Manndeckung

Jeder Spieler kontrolliert seinen direkten Gegenspieler. Die Manndeckung wird übers ganze Feld angewandt.

Forechecking

Versuch, das gegnerische Team schon beim Aufbau zu stören und unter Druck zu setzen. Beispiel: Auslösungen können auf eine Seite gesteuert werden.

Pressing

Versuch, das gegnerische Team unter Druck zu setzen, um den Ball zu gewinnen. Pressing kann überall auf dem Spielfeld angewandt werden.

Powerplay

Nummerisches Überzahlspiel bei Strafen des gegnerischen Teams.

Boxplay

Nummerisches Unterzahlspiel bei Strafen des eigenen Teams.

Transition

Mit Transition wird das Umstellen von Verteidigung auf Angriff (Konter) und umgekehrt (Backchecking) bezeichnet.

- **Konter:** Je schneller der Gegenangriff lanciert werden kann, desto grösser ist die Chance, in einer Überzahlsituation zum Abschluss zu kommen, bevor die gegnerische Mannschaft sich formiert hat.
- **Backchecking:** Schnelles Umschalten bei Ballverlust von Angriff auf Verteidigung.

Aufstellung

Die Aufstellung wird in Zahlen (bei den Verteidigern beginnend) angegeben.

Beispiel: 2-1-2 = 2 Verteidiger – 1 Center – 2 Stürmer

Bei Spielsituationen wird immer zuerst die ballführende Mannschaft erwähnt.

Beispiel: 1:2 = Der ballführende Spieler hat zwei Gegenspieler.

Vom Kleinfeld auf das Grossfeld

Wenn vom Klein- auf das Grossfeld gewechselt wird, sind ein paar wesentliche Punkte zu beachten. Um welche es sich handelt und wie man die Spieler auf die veränderten Voraussetzungen vorbereiten kann, ist in der folgenden Übersicht beschrieben.

Das Spiel bleibt grundsätzlich dasselbe. Was sich verändert:

- Raum (neue Spielfeldgrösse, längere Pass-, Schuss- und Laufdistanzen).
- Zeit (längere Spielzeit und Einsätze).
- Kraft (zusätzliche/neue/andere Anforderungen).

Konsequenzen

- Das Zusammenspiel ändert sich vom 3:3 zum 5:5.
- Das Verhältnis zwischen Pässen und Abschlüssen verändert sich. Auf dem Spielfeld braucht man viel mehr Pässe, um zu einer Abschlussposition zu kommen (das Passspiel erhält dadurch eine grössere Gewichtung).

Zeitpunkt des Wechsels

Der genaue Zeitpunkt des Wechsels vom Kleinfeld auf das Grossfeld ist abhängig von

- der Einteilung der Juniorenstufen (Verband).
- den Strukturen der Juniorenausbildung (Verein).
- dem Entwicklungsstand des einzelnen Spielers.

In der Übergangsphase scheint es sinnvoll, parallel zum Kleinfeldtraining auch erste Grossfeld-Trainingseinheiten zu absolvieren.

Vorbereitung auf das Grossfeld

Um einen optimalen Übergang zu ermöglichen, sollen die Spieler bereits auf dem Kleinfeld gezielt mit technisch-taktischen Grossfeld-Elementen vertraut gemacht werden.

Einzeltaktische Elemente

- Abschlussverhalten: Verschiedene Schussarten und Abschlussituationen üben. In der richtigen Situation die richtige Schussart anwenden.
- Zweikampfverhalten: Verschiedene Elemente (Übergeben, Übernehmen, Steuern/Bremsen, enge Deckung) trainieren.

Gruppentaktische Elemente

- Zusammenspiel: Höhere Gewichtung des Passspiels, verschiedene Passarten (Passdistanzen), Passspiel über mehrere Stationen entwickeln (Beispiel: Spiel auf kleine Tore, Bälle länger halten).

Teamtaktische Elemente

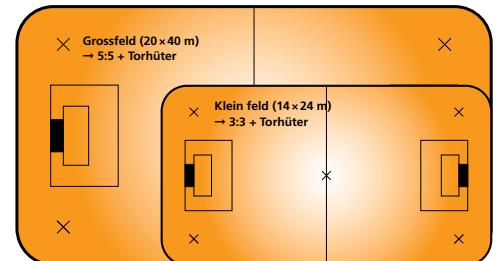
- Forechecking, Pressing, verschiedene Systeme (Beispiel: Mann- oder Raumdeckung).

Eine möglichst breite technisch-taktische Ausbildung vereinfacht dem jungen Spieler die Adaption der neuen technisch-taktischen (Grossfeld-)Elemente.

Integration auf dem Grossfeld

Um eine möglichst effiziente Integration der «Neulinge» zu erreichen, sollte man auch in der Linienzusammensetzung auf eine gute Mischung achten. Die neuen Spieler können dadurch von den Erfahrungen der älteren profitieren.

Auch eine klar definierte Rollen- und Aufgabenverteilung hilft dem jungen Spieler, sich auf der neuen Feldgrösse zu orientieren.



Die Regeln auf dem Grossfeld unterscheiden sich nur in wenigen Bereichen von den Regeln auf dem Kleinfeld. Die gültigen Spielregeln sind auf der Homepage von swiss unihockey unter www.swissunihockey.ch publiziert.

Warmup

Jedes Unihockeytraining sollte mit einem Warmup beginnen. Dabei geht es einerseits darum, die Muskulatur aufzuwärmen und das Herz-Kreislauf-System anzuregen, andererseits stimmt man sich mental auf das Training ein. Das Warmup wird in einer Spiel- oder in einer Übungsform durchgeführt.

Schnappball

Weil weniger Raum zur Verfügung steht, kommen die Spieler unter Druck. Für präzise Pässe und das Zusammenspiel ist eine gute Orientierung nötig.

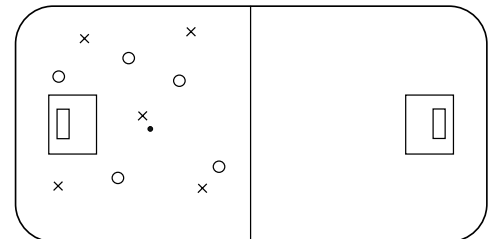
Zwei Teams spielen auf einer Hallenhälfte gegeneinander. Das ballbesitzende Team versucht möglichst viele Pässe zu spielen, ohne dass die Gegner den Ball berühren können. Bei Ballverlust wechseln die Aufgaben.

Variationen

- Spielerzahl: 2er-, 3er-, 4er- oder 5er-Teams.
- Spielfeldgrösse verkleinern/vergrössern.
- Es sind nur Direktpässe erlaubt.

Bemerkung

- Ziel ist es, gegnerische Pässe abzufangen und nicht den Ball im 1:1 zu erobern.



4-Feld-Schnappball

In dieser Wettkampfform wird das Schema «Angreifen und Verteidigen» nachgestellt. Die Spieler laufen sich frei, folgen den Spielverlagerungen und spielen präzise zusammen.

Das Spielfeld wird in 4 Felder aufgeteilt. In drei von ihnen befinden sich immer zwei 2er-Teams. Das ballbesitzende 2er-Team versucht in ein anderes Feld zum Paar des gleichen Teams zu passen. Gelingt ihm das, erhält es einen Punkt und alle 4 Spieler (Angreifer und Verteidiger) müssen sich ins freie Feld verschieben.

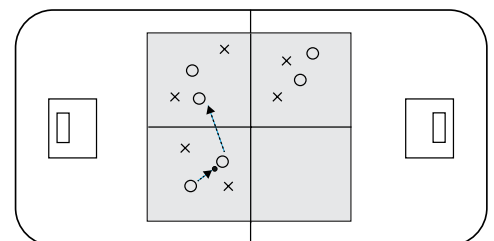
Variationen

- Ohne freies Feld und verschieben spielen.
- Diagonale Feldverschiebungen sind nicht erlaubt.
- Mit 6 Feldern und 2 Bällen spielen.
- In jedem Feld hat es nur einen Spieler.

Bemerkungen

- Spielfeldgrösse und Anzahl Spieler dem Niveau anpassen.
- Lösen und freilaufen vom Gegner thematisieren.

Material: Hüte oder andere Markierungen



Unihockey-Handball

Diese Spielform eignet sich zum Aufwärmen: Die Spieler spielen ohne Stock zusammen, passen und schießen auf das Tor.

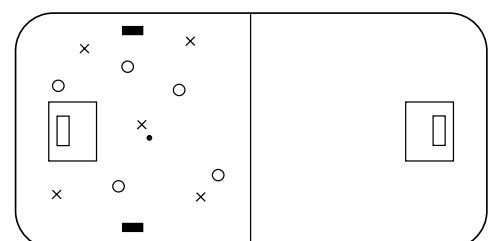
Zwei Teams spielen auf einer Hallenhälfte gegeneinander. Gespielt wird mit einem Unihockeyball, der mit den Händen gefangen und geworfen wird. Das Team in Ballbesitz muss möglichst viele Tore erzielen, das Team ohne Ball das eigene Tor verteidigen und den Ball erobern (Ballbesitz). Der Spieler mit dem Ball darf nur dann einen Schritt machen, bevor er einen Pass spielt oder auf das Tor schießt.

Variationen

- Spielerzahl: 3er-, 4er- oder 5er-Teams.
- Spielfeldgrösse verkleinern/vergrössern.
- Mindestpässe vor Torschuss vorgeben.
- Joker einbauen (gehört zum Team mit/ohne Ballbesitz).

Bemerkung

- Ziel ist es, den Ball möglichst schnell innerhalb des eigenen Teams zirkulieren zu lassen und sich so eine möglichst gute Abschlussposition zu erarbeiten.



Legende:

- x Spieler
- x Spieler mit Ball
- - - -> Pass
- > Laufweg ohne Ball
- ~> Laufweg mit Ball
- ==> Schuss

Mattenlauf

Während dieses Aufwärm-Spiels arbeiten die Spieler am Passen, am Zusammenspiel und am Torschuss.

2 Teams. Ein Team bringt den Ball durch einen Schuss ins Feld. Wer geschossen hat, kann laufen (Matte als Rettungsinsel). Das andere Team versucht, den Ball so schnell wie möglich ins Tor zu spielen. Läufer, die noch nicht auf der Matte sind, scheiden aus oder müssen wieder hinten anstehen. Die Tore werden weitergezählt, nach 6 Spielen steht der Sieger fest. Pro Lauf gibt es 1 Punkt. Wer eine komplette Runde gehen kann, bekommt 2 Punkte!

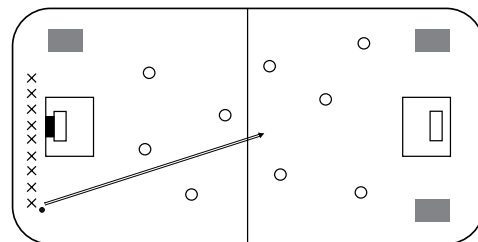
Variationen

- Es gibt diverse Möglichkeiten, wie der Ball abgeschlagen werden kann (z.B. Volley).
- Bevor die Fänger den Ball ins Tor bringen, müssen sie sich den Ball zuspielen. Alle Spieler müssen den Ball berührt haben.
- Nach einem «Abstoss» laufen mehrere Spieler.

Bemerkung

- Die Spieler bewegen sich bei dieser Form nicht sehr viel!

Material: Drei Matten



Technik mit Zusatzaufgaben

In dieser Übung werden das Aufwärmen, Techniktraining, die Laufkoordination und die Partnerarbeit kombiniert.

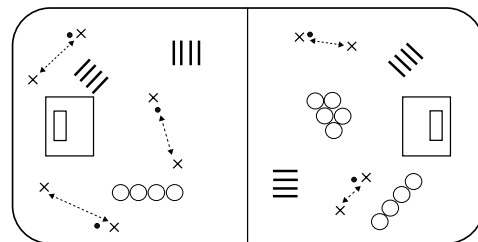
Mehrere 2er-Teams mit je 1 Ball bilden. Auf dem Spielfeld sind mehrere kurze Laufkoordinationsanlagen (z. B. Reifen, Laufgitter/Unihockeystöcke, Hürden ...) aufgebaut. Nach 3–5 Pässen muss abwechselungsweise ein Spieler eine Zusatzaufgabe (Laufkoordination) ausführen. Mögliche Vorgaben bei den Übungsanlagen (evtl. pro Anlage eine andere Aufgabe):

- Skipping.
- Beidbeinige/einbeinige Sprünge.
- Seitwärts versetzen.
- Seitliches verschieben (Slalom um die Stäbe/Stöcke).

Bemerkung

- Auf die qualitative Ausführung der Laufkoordination achten.

Material: Reifen, Hindernisse, Stäbe/Stöcke, usw.



Hasenjagd

Schnelligkeit, Rhythmus- und Richtungswechsel, schnelles Reagieren und der Wettkampf stehen in dieser Übung im Fokus.

2 gleich grosse Teams bilden, 1 Spielfeld definieren (z. B. 1 Spielfeldhälfte). Ein Team ist im Feld und das Andere aussen. Jeder Jäger (Spieler) muss von aussen 1 x ins Feld rennen und einen Hasen (Gegenspieler) fangen. Sobald er den Hasen mit einem Ball berührt (nicht werfen) hat, bringt er den Ball dem nächsten Jäger. Solange bis alle Jäger einen Hasen gefangen haben. Der Trainer misst die Zeit, danach wechseln die Teams die Aufgabe.

Variationen

- Jeder gefangene Spieler scheidet aus, so dass zum Schluss noch ein 1:1 bleibt.
- Im Feld liegen dünne Matten verteilt, so dass es nur möglich ist, von einer Matte zur Nächsten zu springen.

Bemerkungen

- Es ist sinnvoll, eine Regel einzuführen, dass man nicht zweimal nacheinander den gleichen Spieler fangen darf.
- Der «verwundete Hase» muss auf den Boden liegen und setzt so einmal (resp. ein Jäger) aus.

Material: Matten



Technik – Ballführen, Passen, Schiessen

Das Beherrschen der technischen Grundlagen/Basics Ballführen, Passen und Schiessen ist die Voraussetzung um im Spiel Tore erzielen zu können. Insbesondere das Passspiel gewinnt auf dem Grossfeld an Bedeutung, da es gegenüber dem Kleinfeld meist mehr Pässe braucht, um in eine Abschlussposition zu kommen. Deshalb muss hierfür im Training ausreichend Zeit eingeplant werden.

Duell

In dieser Übung zu zweit wechseln sich die Rollen ständig ab: Einmal sind die Spieler Partner, einmal Gegner. Ein hochintensives Intervalltraining.

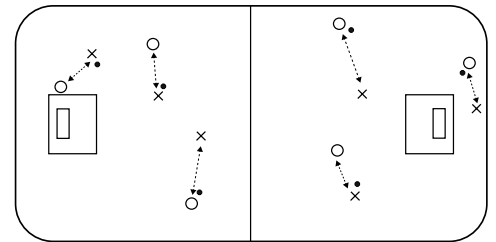
Zwei Spieler bewegen sich frei in der Halle und passen sich den Ball zu. Auf Pfiff des Trainers spielen sie einen Zweikampf auf engem Raum. 30–40 Sek. Passen, danach 10 Sek. Zweikampf im Wechsel. Dauer der gesamten Übung 6–10 Minuten.

Variationen

- Belastungsrhythmus anpassen (Passen – Zweikampf).
- Raum definieren.

Bemerkung

- Die Übung ist sehr intensiv.



Dribblingsquadrat

In dieser Wettkampfform wird das «1:1» intensiv trainiert. Die Spieler wechseln dabei ständig die Rolle vom Angreifer zum Verteidiger.

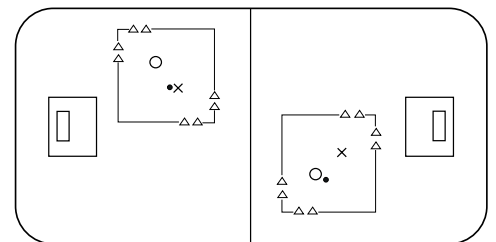
In mehreren quadratischen Spielfeldern (ca. 8×8 m) mit jeweils 4 Hütchentoren wird ein 1:1 gespielt. Aufgabe des Angreifers ist es, durch eines der beiden gegenüberstehende Hütchentore zu dribbeln. Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf die Tore des Angreifers. 5 Durchgänge spielen: Welcher Spieler gewinnt mehr Duelle?

Variationen

- Es wird während 45, 60 oder 90 Sek. gespielt.
- Position der Tore verändern.

Bemerkung

- Als Angreifer das Dribbling zu einem Tor antäuschen und mit einer plötzlichen Richtungsänderungen den Verteidiger ausspielen.



Banden-Ball

Diese Übung wird erst nach einem guten Aufwärmen durchgeführt.

Die Spieler konzentrieren sich auf das Körperspiel im Zweikampf, auf den Antritt und die Schnelligkeit allgemein.

Die Spieler stellen sich in Zweiergruppen nebeneinander mit Blickrichtung zur Bande auf, ca. 50 cm vor der Bande liegt ein Unihockey-Ball. Auf Pfiff starten die beiden Spieler in Richtung Ball. Ziel ist es, zuerst beim Ball zu sein, seinen Fuss auf den Ball zu stellen und den Ball während ein paar Sekunden auch zu behaupten, ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten.

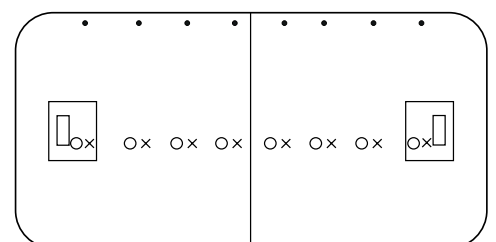
Auf dem Weg zum Ball und beim Kampf um den Ball dürfen die Spieler nur ihren Körper einsetzen. Es gelten nur die auch ihm Spiel akzeptierten Chargen.

Variationen

- Mit oder ohne Stock.
- Die Spieler stehen mit dem Rücken zum Ball, der vom Trainer noch etwas verschoben werden kann. Als Folge davon, müssen sich die Spieler während dem Duell zuerst noch orientieren, wohin sie laufen müssen.

Bemerkung

- Darauf achten, dass die Spieler mit korrektem Körpereinsatz arbeiten und nicht Beine und Arme zur Hilfe nehmen.



Nummernpassen

In dieser Übung sind die Spielübersicht und die Orientierung auf dem Spielfeld das Wichtigste: Die Spieler passen sich in vorgegebener Reihenfolge zu.

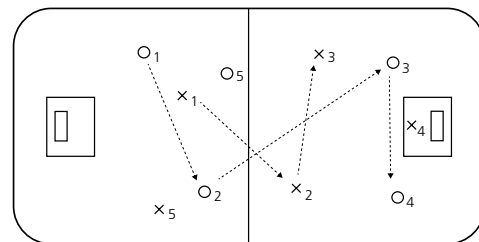
Die Spieler werden in Gruppen à 3–5 Spieler aufgeteilt. Jedes Team erhält einen Ball. Alle Spieler bewegen sich im Feld, wobei die Nummer 1 den Ball der Nummer 2 zuspielt. Von der Nummer 2 geht der Ball zur Nummer 3 usw.

Variationen

- Gruppengrößen variieren.
- Raum einschränken.
- Der Ball darf max. 3 Sek. lang geführt werden.
- Der Ball muss direkt gespielt werden.
- Mehrere Bälle.

Bemerkungen

- Sich frühzeitig zum Passgeber orientieren und schon wissen, wo der nächste Passempfänger steht, wenn man den Ball zugespielt bekommt.
- Flache, präzise Pässe.



Passviereck

In dieser Übung verbessern die Spieler ihr Spielverständnis und erhalten so eine individualtaktische Ausbildung. Im Zentrum: Zusammenspiel unter Druck, Überzahlen kreieren, Antizipation, Wahrnehmung der Spielsituation.

Auf einem verkleinerten Feld (imaginäres Seitenaus) wird 2:2 Schnappball gespielt (möglichst viele Pässe innerhalb des Teams erzielen). Tore sind in diesem Spiel nicht vorgesehen. Die übrigen Spieler stellen sich in zwei Kolonnen pro Team ausserhalb des Feldes auf. Die vordersten Spieler der Kolonnen aus dem eigenen Team können angespielt und damit ins Spiel einbezogen werden. Sie müssen den Ball sofort wieder ins Spielfeld zurückspielen. Das Ball führende Team hat damit eine 4:2 Überzahl, was ein schnelles, möglichst direktes Pass-Spiel ermöglichen sollte.

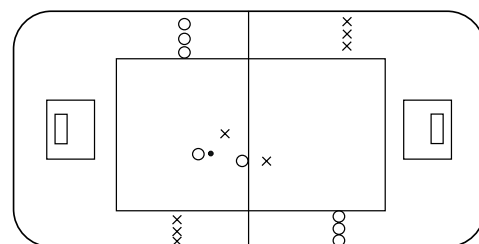
Wenn ein Ball aus dem Spielfeld gelangt, wirft der Trainer einen neuen Ball rein und das Spiel geht weiter. Nach 45 Sek. pfeift der Trainer, die Spieler lassen den Ball liegen und verlassen das Spielfeld. Die vordersten Spieler jeder Kolonne greifen ins Spiel ein und führen es ohne Unterbruch weiter.

Variationen

- Nur noch direkte Pässe spielen.
- Das Ball führende Team darf sämtliche Aussen-Spieler einbeziehen (6:2 Überzahl).
- Die Aussenspieler dürfen untereinander passen.

Bemerkungen

- Die Aussenspieler müssen jederzeit bereit sein einen Pass zu anzunehmen und daher immer schon wissen, welche Optionen sie haben. Mitdenken und Antizipieren sind angesagt!
- Der Trainer passt die Spielfeld-Grösse dem Ziel der Übung an: Ein kleines Feld fordert mehr Körpereinsatz und fördert 1:1-Situationen; ein grösseres Feld verlangt mehr Ausdauer und ein präziseres Passspiel.



→ [Zum Video](#)

Langer Pass/kurzer-Pass und Abschluss

Schnelles, direktes Passspiel, Passtiming im Lauf- und Zusammenspiel sowie Direktabschluss stehen in dieser Übung im Zentrum.

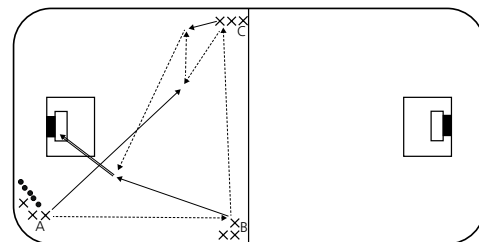
Alle Bälle bei Position A. Spieler A passt zu Spieler B und läuft sofort Richtung Spieler C. Spieler B passt direkt weiter zu Spieler C. Spieler C spielt mit Spieler A einen kurzen Doppelpass. Nach dem Doppelpass passt Spieler C auf den in Position gelaufenen Spieler B (seitlich des Tores im Slot), der direkt auf das Tor abschliesst.

Variationen

- Spieler C läuft nach dem Pass auf Spieler B ebenfalls in Abschlussposition (2:0 von B und C).
- Spieler A wird nach dem Doppelpass zum Verteidiger gegen B und C.

Bemerkungen

- Kann auf beiden Spielfeldhälften durchgeführt werden.
- Damit das Timing stimmt, muss jeder Pass direkt und präzise gespielt werden.
- Gewechselt wird in der Reihenfolge A zu B, B zu C und C zu A.
- Seitenwechsel.



Komplexübung

Ganze Spielsequenzen werden in dieser Übung trainiert: Angriffsauslösung, Passspiel, Entscheidungen treffen, Abschluss.

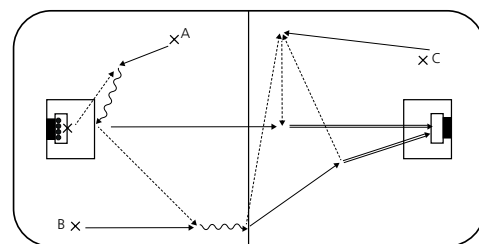
Der Torhüter wirft den Ball dem entgegenlaufenden Spieler A zu. Dieser nimmt den Ball an und passt Spieler B in den Lauf, Spieler B nimmt den Ball mit und spielt einen Diagonalpass auf C, der entlang der gegenüberliegenden Bande Richtung Mitte läuft und den Ball annimmt. Inzwischen haben sich die Spieler A und B in Schussposition gebracht, einer der beiden erhält den Pass von C und schliesst direkt ab.

Variationen

- Abschluss-Positionen für A und B genauer definieren (z. B. A zum weiten Pfosten und B zur Mitte).
- Abschluss von C möglich.

Bemerkungen

- Viel Präzision gefordert, damit die Übung läuft (jeden Pass konzentriert spielen).
- Spieler A und B müssen versetzt zu C stehen.
- Die Pässe müssen früh genug gespielt werden, damit das Timing stimmen kann.



Abschlusswettkämpfe

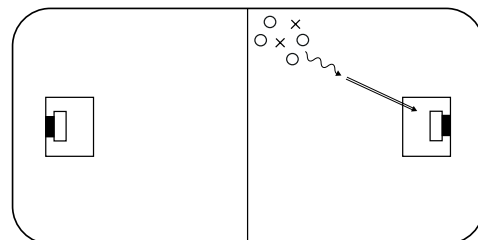
Bei dieser Wettkampfform absolvieren die Spieler ein spannendes, attraktives Schusstraining und trainieren den Umgang mit Druck.

Die Spieler teilen sich in 2er-Gruppen auf. Die beiden Spieler treten gegeneinander an. Sie machen einen Wetteinsatz untereinander aus (z. B. der Verlierer macht eine Koordinationsaufgabe oder eine Kraftübung usw.). Das ganze Team schießt aus der gleichen Position auf den gleichen Torhüter, um gleiche Bedingungen zu haben. Pro erzieltes Tor gibt es 1 Punkt.

Dazu können die gewohnten und bekannten Schuss-Übungen (Links-Mitte-Rechts, Karussell...) verwendet werden. Es ist sinnvoll, mehrere verschiedene Übungen in einem Wettkampf unterzubringen.

Variation

- Team in 2 Gruppen aufteilen, welche je in einer Hallenhälfte auf einen Torhüter agiert. Ziel ist es, innert möglichst kurzer Zeit eine bestimmte Anzahl Tore (z. B. 15 oder 20) zu erzielen. Sobald ein Team diese Anzahl erreicht hat, wird abgepfiffen. Dieser Wettkampf kann in einer Best-of-3- (oder Best-of-5-) Serie ausgetragen werden, wobei das Verliererteam am Ende aufräumen oder eine Zusatzaufgabe erledigen muss.



Torschusswettkampf

Dieses Schusstraining in Wettkampfform verlangt von den Spielern, dass sie auch unter Zeitdruck Torabschlüsse erzielen. Zu zweit oder als Teamwettkampf durchzuführen.

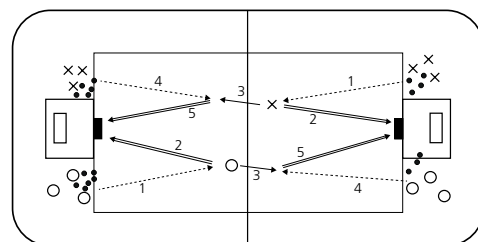
Zwei Spieler starten je auf ein Tor. Der Pass des Zuspielers muss direkt verwertet werden. Danach wechseln die Spieler die Seite und werden erneut von aussen angespielt. Jedes Tor ergibt einen Punkt. Welcher Spieler hat nach 30 Sek. mehr Treffer erzielt?

Variationen

- Bälle von aussen werden auch halbhoch zugespielt.
- Als Mannschaftswettkampf durchführen.

Bemerkungen

- Nur direkte Abschlüsse sind erlaubt. Je genauer das Zuspiel, desto einfacher ist der Abschluss.
- Überzählige Spieler sammeln die Bälle ein, damit der Passeur immer genügend Bälle hat.



Taktik

Die taktischen Elemente sollten schrittweise, sowohl in situationsbezogenen Übungsformen wie auch in Spielformen (mit oder ohne Vorgaben) vermittelt werden.

Transition 2:1 mit Backchecking

In dieser Übung sind Verteidiger und Angreifer gefordert: Transition (Spielwending) unter Druck, schnelles Auffassen der Spielsituation, Abschlussverhalten und Tore erzielen, stehen im Zentrum.

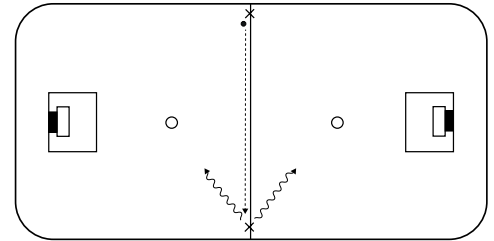
Zwei Stürmer stehen sich auf Höhe der Mittellinie gegenüber. Je ein Verteidiger steht in jeder Hälfte. Nach einem Querpass entscheidet sich der Stürmer für eine Richtung und macht mit dem anderen Stürmer ein 2:1 gegen den Verteidiger in dieser Feldhälfte. Der andere Verteidiger läuft sofort hinterher und versucht aus dem 2:1 ein 2:2 zu machen.

Variation

- Verteidiger und Stürmer können sich Pässe zuspielen, bis die Übung losgeht.

Bemerkung

- Ziel jedes Angriffs muss es sein, ein Tor zu erzielen. Zu viele Pässe sind deshalb nicht angebracht. Der Verteidiger muss sofort das Backchecking einleiten, damit die Stürmer unter Druck geraten, wenn sie nicht schnell handeln.



Bresil

Ein Angriffsspiel 2:1 in beide Hallenrichtungen steht im Zentrum. Dabei trainieren die Spieler das Passspiel und den Abschluss unter Druck.

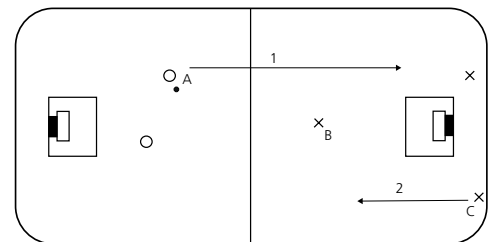
Die Spieler bilden Zweierpaare. Es beginnt ein Paar (A), welches einen Angriff 2:1 gegen einen Verteidiger (B) startet. Der Spieler, der abgeschlossen hat, wird zum nächsten Verteidiger. Nach dem Abschluss startet ein neues Paar (C) von der Gegenseite aus einen Angriff gegen den neuen Verteidiger.

Variationen

- Die Angreifer starten jeweils mit einem eigenen, neuen Ball.
- Der Torhüter wirft den neuen Ball aus.
- 2:2, 3:2.

Bemerkungen

- Schnelles Angriffsspiel und einfach Abschliessen.
- Nach Abschluss schnell umschalten, um auf der eigenen Spielhälfte zu verteidigen.



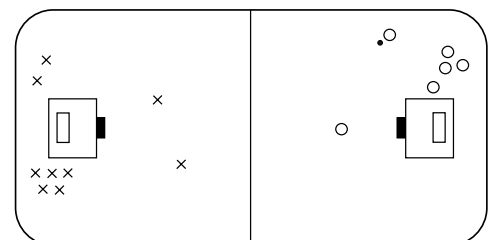
Transition

Schnelles Umschalten in die Defensive sowie ein korrektes, situationsorientiertes Backchecking werden in dieser Übung trainiert.

Die Tore werden etwas näher aneinander geschoben und somit das Spielfeld verkleinert. Zwei Stürmer spielen einen 2:1-Angriff auf einen bereit stehenden Verteidiger. Den Ball wirft der Trainer ins Feld (halbhoch, damit sie den Ball auch gleich noch kontrollieren müssen). Nach dem Abschluss der Stürmer läuft ein neuer Verteidiger mit seinem Ball in Richtung gegnerisches Tor. Die beiden Stürmer, welche zuvor den 2:1-Angriff gespielt haben, setzen zum korrekten Backchecking an und stoppen den Verteidiger vor dem Abschluss. Sobald der Verteidiger-Angriff gestoppt ist (oder ein Abschluss erfolgt ist), wirft der Trainer einen neuen Ball ins Feld. Dies ist das Zeichen für die nächsten beiden Stürmer einen 2:1-Angriff auf den Verteidiger zu spielen (auf den gleichen Verteidiger, der zuvor den Angriff ausgeführt hat). Nach Abschluss der Stürmer startet der nächste Verteidiger und die Stürmer machen das Backchecking usw.

Variationen

- Übung machen bis eine bestimmte Anzahl Tore erzielt wurde.
- Haben zuerst die Verteidiger oder die Stürmer zehn Tore? Oder: Schaffen die Verteidiger fünf Tore ehe die Stürmer zehn erzielt haben?



Komplex-Transition

Mit dieser Übung werden Auslösungen, der Abschluss auf Pass und eine schnelle Transition in einer 2:1-Situation trainiert.

A spielt den Ball auf den heranlaufenden Spieler B (Center), der auf das Tor schießt. Darauf spielt C den angriffsauslösenden Pass auf den weiterlaufenden Spieler B. Dieser nimmt den Ball mit und spielt mit dem mitgelaufenen Spieler A eine 2:1-Situation gegen den Verteidiger D auf die gegenüberliegende Seite.

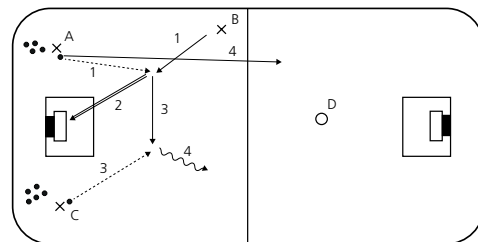
Variationen

- Direktabschluss von Spieler B.
- Auch Spieler C läuft mit (3:1 Situation).
- Zweiter Verteidiger (3:2-Situation).

Bemerkungen

Bei 3:2-oder 2:1-Gegenstößen lohnt es sich auf jeden Fall, mit dem Team die wichtigsten Regeln/Überlegungen anzuschauen und/oder zu repetieren:

- Nicht im Passschatten stehen!
- Viel Tempo und Zug auf das Tor!



Defensedrill

Während dieser Übung werden die Spieler in defensive Spielsysteme eingeführt. Die Trainer erläutern jeweils die defensive Aufgabe und zeigen die Laufwege auf.

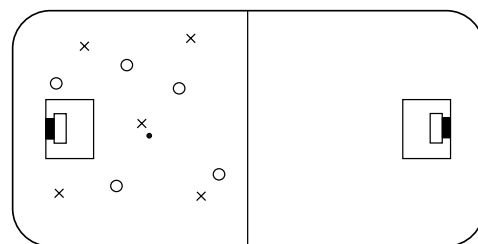
Zwei Teams à je 5 Spieler stellen sich auf dem Feld auf. Ein Team in der Aufstellung des entsprechenden Spielsystems (z. B. 2-1-2), das andere Team simuliert den Gegner mit Ballbesitz. Nach Anweisung des Trainers wird der Ball gespielt. Der Trainer erklärt situationsbezogen wie sich die defensiven Spieler verschieben müssen und welche Aufgabe sie dabei wahrnehmen müssen.

Variationen

- Das offensive Team spielt sich den Ball ohne Vorgaben des Trainers zu.
- Defensive Spieler halten den Stock verkehrt herum.
- Das defensive Team darf den Ball erobern.

Bemerkung

- Verschiedene Situationen simulieren (Auslösungen, Ecke, hinter Tor etc.).



Spielformen (Small Games)

Die Zeiten, in denen die Trainings von endlosen Übungs- und Aufbaureihen geprägt waren, sind vorbei. Spieler, die ihre Spielfähigkeit im freien Wettbewerb mit anderen Kindern in zahlreichen Duellen auf dem Pausenplatz erworben haben, sind besonders gefragt. Mit den «Small Games» soll die Idee des «Strassenunihockey» ins Vereinstraining integriert.

Was sind «Small Games»?

Small Games sind kleine Unihockey-Spielformen mit angepasster Spielfeldgrösse, angepasster Spielerzahl und/oder angepassten Regeln. Es gibt dadurch unzählige verschiedene Varianten von «Small Games». Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Es gilt, die Spieler immer wieder aufs Neue herauszufordern.

Wozu «Small Games»?

Die drei wichtigsten Aspekte von Small Games sind: Förderung des Spielverständnis, Verbesserung der Technik unter Druck und der Spass am Unihockey. Die Spieler sollen in jedem Training vor neue Probleme gestellt werden. Nur so werden sie gefordert und verbessern sich. Small Games eignen sich hervorragend dazu.

Was gilt es zu beachten?

- Hohe Intensität anstreben (keine Fouls/Freistösse, Einsätze von 40-60 Sek.).
- Verlässt der Ball das Spielfeld, wirft der Trainer gleich wieder einen neuen Ball rein, so dass eine neue Spielsituation entsteht (Trainer ruft «neuer Ball»). Deshalb Balldetpot beim Trainer!
- Fliegende Wechsel: Trainer ruft «Wechsel», dann verlassen die Spieler sofort das Spielfeld und die nächsten, bereits wartenden Spieler, rennen auf das Feld und spielen gleich weiter.
- Immer wieder neue Spielformen entwerfen/anpassen.
- Kreativität und Experimentierfreude fördern. Die Spieler erhalten bei «Small Games» unmittelbar ein Feedback, ob ihre Handlung erfolgsversprechend ist oder nicht.
- Viele Torsituationen kreieren. Es braucht Tore, um Spiele zu gewinnen! Das Ziel jedes Angriffs muss es sein, einen möglichst guten Torabschluss zu kreieren.

Wie kann ich die Spielform variieren?

- Unterschiedliche Spielfeldgrösse wählen
- Die Tore an unterschiedlichen Orten hinstellen.
- Die Anzahl Tore variieren oder auch andere Tore verwenden (z. B. zwei Malstäbe).
- Anzahl Spieler verändern.
- Über-/Unterzahlen schaffen.
- Regeln anpassen (z. B. nur Direktspiel, Tore nur auf Direktschuss etc.).
- Jokerspiele (der als Joker markierte Spieler ist immer beim Ball führenden Team).
- Pass-Stationen an verschiedenen Orten einbauen.

Wie bauen wir «Small Games» ins Training ein?

«Small Games» können von allen Altersgruppen gespielt werden. Je nach Niveau muss die Spielform angepasst werden. In jedem Training ein, zwei «Small Games» einbauen ist ideal (ca. 15 Minuten)! Das Spiel in seiner Endform (3:3 resp. 5:5) soll selbstverständlich nicht zu kurz kommen. Ebenso gehören Übungsreihen ins Training. Analytische Übungsreihen, bei denen einzelne technische oder taktische Aspekte speziell geschult werden, sind durchaus wichtig. Noch wichtiger ist jedoch, dass die Spieler lernen, diese dann auch im Spiel einzusetzen. Und hierfür sind die «Small Games» ideal.

Passviereck mit Abschluss

Diese Übung fördert das Spielverständnis. Die Spieler erhalten eine individualtaktische Ausbildung, trainieren das Zusammenspiel und die Abschlüsse, kreieren Überzahl-Situationen und lernen zu antizipieren.

Die Tore werden etwas näher zusammengestellt, damit ein verkleinertes Spielfeld entsteht. Auf diesem Spielfeld wird ein 2:2 gespielt. Die übrigen Spieler stellen sich in zwei Kolonnen pro Team ausserhalb des Feldes auf. Die vordersten Spieler der Kolonnen aus dem eigenen Team können angespielt und damit ins Spiel einbezogen werden. Sie müssen den Ball sofort wieder ins Spielfeld zurückspielen.

Die ballführende Mannschaft hat damit eine 4:2 Überzahl, was schnelles, möglichst direktes Pass-Spiel ermöglichen sollte. Tore dürfen nur von den Spielern im Feld erzielt werden.

Wenn ein Ball aus dem Spielfeld gelangt, wirft der Trainer einen neuen Ball rein und das Spiel geht weiter. Nach 45 Sek. pfeift der Trainer, die Spieler lassen den Ball liegen und verlassen das Spielfeld. Die vordersten Spieler jeder Kolonne greifen ins Spiel ein und führen es ohne Unterbruch weiter.

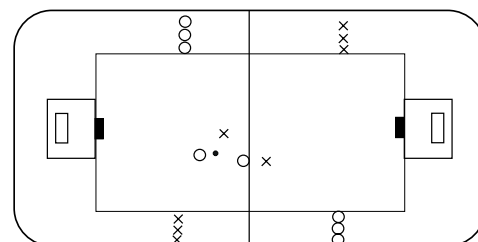
Variationen

- Nur noch direkte Pässe.
- Die ballführende Mannschaft darf sämtliche Aussen-Spieler einbeziehen (6:2 Überzahl.).
- Die Aussenspieler dürfen abschliessen und untereinander passen.

Bemerkungen

- Die Aussenspieler müssen jederzeit bereit sein einen Pass zu bekommen und daher immer schon wissen, welche Optionen sie haben. Mitdenken und Antizipieren sind angesagt!
- Der Trainer passt die Spielfeld-Grösse dem Ziel der Übung an: Ein kleines Feld fordert mehr Körpereinsatz und fördert 1:1-Situationen; ein grösseres Feld verlangt mehr Ausdauer und ein präziseres Passspiel.

Material: Vier Hüte oder andere Objekte



→ [Zum Video](#)

Streetball

Das Zusammenspiel und die Tor-Abschlüsse stehen in dieser Übung im Zentrum.

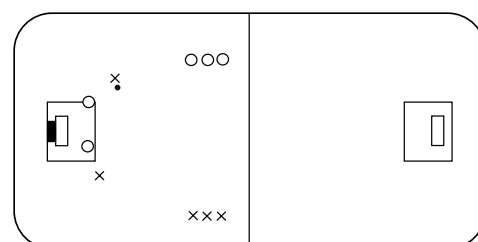
Es wird nur auf ein Tor gespielt. 2:2 Feldspieler spielen gegeneinander. Der erste Spieler in jeder Kolonne kann als Anspielstation genutzt werden. Er muss den Ball direkt wieder ins Feld zurückspielen (zu jener Mannschaft, die ihm den Ball zugespielt hat). Wenn der Ball aus dem Spielfeld gelangt, wirft der Trainer einen neuen Ball rein und das Spiel geht weiter. Nach 45 Sek. ruft der Trainer zum Wechsel, die Spieler lassen den Ball liegen und verlassen das Spielfeld.

Variationen

- Ohne Anspielstationen.
- Mit einem zusätzlichen Joker spielen.
- Die Aussenspieler dürfen abschliessen.

Bemerkung

- Ziel jedes Spiels muss es sein, möglichst viele Tore zu erzielen!



→ [Zum Video](#)

Verkehrte Welt

Die Spieler verbessern ihr Spielverständnis, das Zusammenspiel und die Abschlüsse. In Über-/Unterzahl-Situationen lernen sie zu antizipieren.

Die Tore werden in die Mitte gestellt (Öffnung gegen aussen). Auf dem Grossfeld wird 4:4 gespielt (Kleinfeld 3:3). Die übrigen Spieler stellen sich jeweils vis-à-vis innerhalb des Feldes auf. Die vordersten Spieler der Kolonnen können angespielt werden und müssen den Ball gleich wieder ins Spiel bringen.

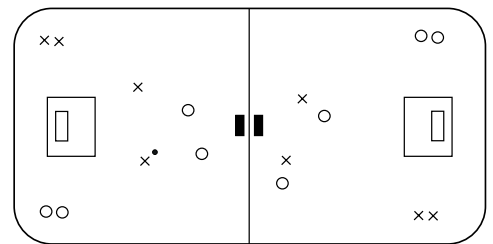
Tore dürfen nur von den Spielern im Feld erzielt werden. Wenn ein Ball aus dem Spielfeld gelangt, wirft der Trainer einen neuen Ball rein und das Spiel geht weiter. Nach 45 Sek. ruft der Trainer zum Wechsel, die Spieler lassen den Ball liegen und verlassen das Spielfeld. Die vordersten beiden Spieler jeder Kolonne greifen ins Spiel ein und führen es ohne Unterbruch weiter.

Variationen

- Nur noch direkte Pässe.
- Die ballführende Mannschaft darf sämtliche Aussen-Spieler einbeziehen.
- Die Aussenspieler dürfen abschliessen.

Bemerkung

- Die Aussenspieler müssen jederzeit bereit sein einen Pass zu bekommen und daher immer schon wissen, welche Optionen sie haben. Mitdenken und Antizipieren ist angesagt! Ziel jedes Spiels muss es sein, möglichst viele Tore zu erzielen!



→ [Zum Video](#)

3 Tore-Spiel

Diese Spielform fördert das Spielverständnis sowie das präzise Zusammenspiel in Über-/Unterzahlsituationen.

Auf eine Spielhälfte wird 4:3 gespielt. Das angreifende 4-erTeam versucht ein Tor (inkl. Torhüter) zu erzielen. Erobert das verteidigende Team in Unterzahl den Ball, versuchen sie auf die beiden Schwedenkasten (ohne Torhüter) links oder rechts an der Bande ein Tor zu erzielen.

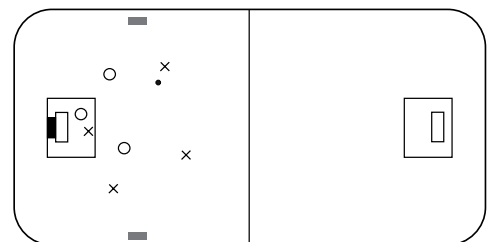
Variationen

- Spieleranzahl verändern: 3:2, 3:3, 5:4.
- Kurze Einsatzzeiten.

Bemerkung

- Sehr schnelle Transition.

Material: 2 Schwedenkasten



Zonenspiel

In dieser Spielform erhalten die Spieler taktische Aufgaben. Das fördert das Spielverständnis sowie das Zusammenspiel.

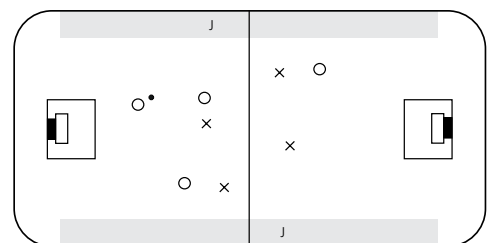
Auf dem Spielfeld werden 2 langgestreckte Seitenzonen und die Mittellinie markiert. Gespielt wird 4:4, die Spieler dürfen sich auf dem Spielfeld frei bewegen und jederzeit beide Joker in den seitlichen Zonen anspielen. Jedoch nicht über die Mittellinie dribbeln, d. h. der Ball darf nur mit einem Pass in die gegnerische Zone gespielt werden.

Variationen

- Das Spielfeld in 3 oder 4 Zonen unterteilen.
- Spieler-/Jokerzahl verändern.

Bemerkungen

- Seitliche Spielverlagerungen mit den Zonenspielern (dadurch entsteht eine 6:4-Situation) ausnützen.
- Evtl. Kontaktzeit in der hinteren Zone/eigenen Hälfte begrenzen, um einen schnellen ersten Pass zu forcieren.



Tor-Fight

Zweikämpfe, Abschlüsse, Durchsetzungsvermögen stehen in dieser Wettkampfform im Fokus.

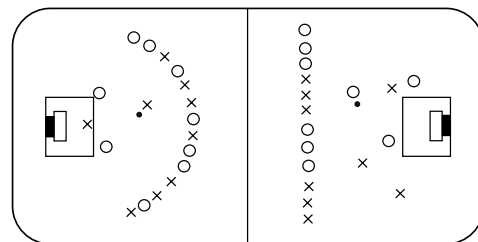
Vor dem Tor wird während 20 Sek. 3:3 (oder 2:2) gespielt. Dazu stehen maximal 7 Bälle zur Verfügung und werden wenn nötig vom Trainer zugespielt. Das Spielfeld wird durch die Mitspieler abgegrenzt, welche auch darauf achten, dass der Ball das Spielfeld nicht verlässt.

Variationen

- Spielfeldgrösse verändern/anpassen.
- Unter-/Überzahlsituationen.
- Zusatzregeln: Z. B. nur direkte Abschlüsse.

Bemerkung

- Die Teams sollen möglichst schnell den Abschluss suchen.



Multicourt

Diese Wettkampfform schafft Verständnis für wechselnde Spielsituationen. Die Spieler müssen das Geschehen sofort erfassen und reagieren.

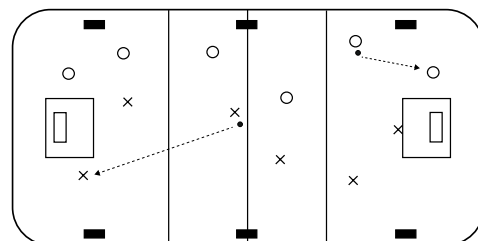
Zwei Teams aufgeteilt in drei 2-er-Gruppen spielen mit einem Ball in drei verschiedenen Spielfeldern (jeweils 2 Tore mit oder ohne Torhüter) gegeneinander. Die Spieler dürfen die Spielfeldgrenzen nicht übertreten, der Ball hingegen schon.

Variationen

- Spiel mit 2 Bällen (siehe Skizze).
- 2 oder 4 Spielfelder.

Bemerkungen

- Viele Ballberührungen und Tore schaffen Erfolgserlebnisse.
- Ein Spielfeldwechsel eröffnet immer neue Spielsituationen und Möglichkeiten.



Überzahlspiel

Passen, Zusammenspiel und Orientierung stehen in dieser Spielform im Zentrum.

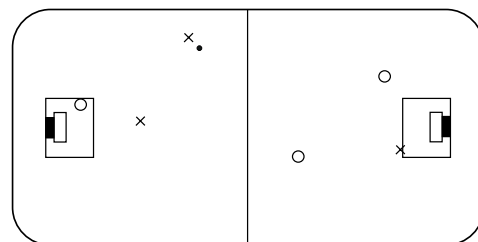
In der linken Spielfeldhälfte stehen zwei Angreifer (x) und ein Verteidiger (o). Auf der anderen Seite stehen zwei Angreifer (o) und ein Verteidiger (x). Die Mittellinie darf nicht überschritten werden. Die Angreifer versuchen die Überzahl auszunutzen, um zum Torerfolg zu kommen.

Variationen

- 3:2
- 3:1
- 2:2
- 3:3

Bemerkungen

- Diese Übung ist sehr intensiv. Viele Pausen machen.
- Gutes Spielverständnis («wann Ball halten, wann schnell spielen») ist gefragt.



Flexible Unter- und Überzahlen

In dieser Übung verbessern die Spieler ihr Spielverständnis. Zusammenspiel und Abschlüsse, Überzahlen wahrnehmen und ausnutzen sowie Antizipation und Flexibilität sind gefragt.

Die Tore werden stirnseitig aufgestellt (es kann wahlweise mit einem, zwei oder gar drei Toren gespielt werden → je nach Anzahl Torhüter im Training). Auf dem Feld wird jeweils flexibel in Unter-, Über- oder Gleichzahl gespielt.

Der Trainer ruft jeweils die Anzahl Spieler pro Mannschaft (z. B. «2 rote (o) gegen 3 blaue (x)»). Die ersten zwei aus der roten Kolonne (o) und die ersten drei der blauen (x) Kolonne spielen dann gegeneinander. Die übrigen Spieler stellen sich in zwei Kolonnen pro Team ausserhalb des (imaginären) Feldes auf und warten auf ihren Einsatz.

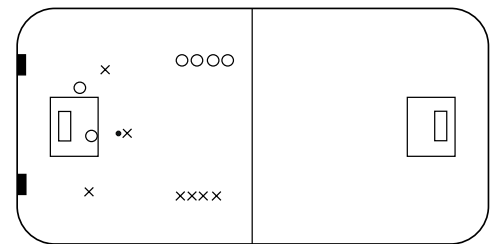
Wenn ein Ball aus dem Spielfeld gelangt, wirft der Trainer einen neuen Ball rein und das Spiel geht weiter. Nach 45 Sek. ruft der Trainer zum Wechsel (neue Anzahl Spieler pro Team), die Spieler lassen den Ball liegen und verlassen das Spielfeld.

Variationen

- Nur direkte Abschlüsse zählen als Tor.
- Die Mannschaft in Überzahl darf nur direkt passen.

Bemerkung

- Ziel ist es, dass die Spieler sofort erkennen, in welcher Situation sie sich befinden und entsprechend handeln. So sollen Spieler in Überzahl hohen Druck auf Gegner und Tor ausüben, um möglichst viele gute Torchancen herauszuspielen.



→ [Zum Video](#)

Jokerspiel

Mit einem Joker werden Überzahlsituationen geschaffen. Diese Übung fördert das Spielverständnis, das Zusammenspiel und die Abschlüsse.

Die Tore werden stirnseitig aufgestellt (es kann wahlweise mit einem, zwei oder gar drei Toren gespielt werden → je nach Anzahl Torhüter im Training). Auf dem Feld wird ein 3:3 gespielt. Zusätzlich ist noch ein Joker markiert, der für beide Mannschaften spielt (je nachdem von welcher Mannschaft er den Ball erhält). Die ballführende Mannschaft hat damit eine 4:3 Überzahl, was ein schnelles, möglichst direktes Passspiel ermöglichen sollte.

Tore dürfen sowohl von den Spielern wie auch vom Joker erzielt werden. Die übrigen Spieler stellen sich in zwei Kolonnen pro Team ausserhalb des (imaginären) Feldes auf und warten auf ihren Einsatz.

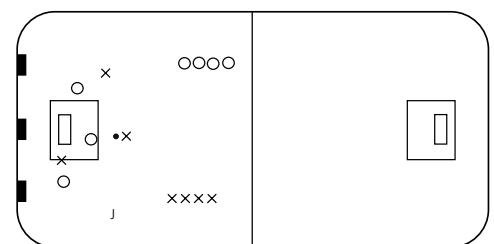
Wenn ein Ball aus dem Spielfeld gelangt, wirft der Trainer einen neuen Ball rein und das Spiel geht weiter. Nach 45 Sek. ruft der Trainer zum Wechsel, die Spieler lassen den Ball liegen und verlassen das Spielfeld. Die vordersten drei Spieler jeder Kolonne greifen ins Spiel ein und führen es ohne Unterbruch weiter.

Variationen

- Kann auch nur 2:2 (dafür auf beiden Stirnseiten...) gespielt werden.
- Nur direkte Abschlüsse zählen als Tor.
- Die Aussenspieler werden einbezogen.

Bemerkung

- Ziel jedes Spielers muss immer sein, ein Tor zu erzielen. In «Small Games»-Spielformen soll möglichst direkt, schnell und konsequent der Torerfolg angestrebt werden!



Mittelzone überbrücken

Das schnelle und unkomplizierte Überbrücken der Mittelzone ohne Fehlpässe in der Mittelzone werden in dieser Spielform trainiert.

Es wird ein normales Unihockey 5:5 gespielt. Ausserhalb der Bande stehen 4 Malstäbe, welche die Mittelzone darstellen (etwa 5–7m von der Mittellinie auf beide Seiten). Je nach Turnhallenboden-Markierungen können auch zwei Linien am Boden dafür benützt werden. Nun sollen während einer bestimmten Zeit die verlorenen Bälle in der Mittelzone gezählt werden. Auch die erzielten Tore werden gezählt. Das Team, bzw. dieser Block, welcher die schlechteste Bilanz (Tore – Ballverluste in der Mittelzone) hat, löst eine Zusatzaufgabe (koordinativ, Kraftübung usw.).

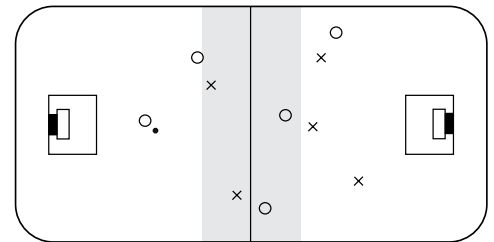
Variationen

- Hohe Auslösungen nicht erlaubt.
- Auslösung muss über die Bande gehen/muss durch die Mitte gehen.

Bemerkung

- Einfache Auslösungsvarianten besprechen.

Material: Vier Markierungen



6 bis 1

Unter- und Überzahlsituationen, Antizipation an wechselnde Spielsituationen, das Geschehen sofort erfassen und reagieren trainieren die Spieler in dieser Wettkampfform.

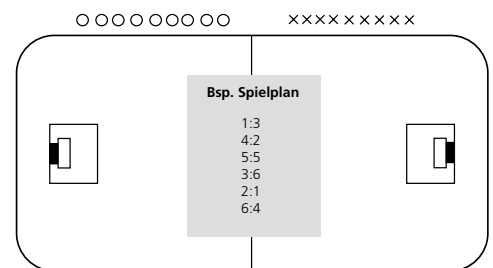
Alle Spieler werden in zwei Gruppen aufgeteilt, diese versammeln sich ausserhalb des Feldes. Nun folgen 6 kurze Spiele, Dauer ca. 50 Sek. Jedes Team muss jede Anzahl Spieler (von 1 bis 6) einmal einsetzen. Die Reihenfolge darf aber vom Team frei gewählt werden. Jedes Spiel wird an- und abgepfiffen, nach einem Tor wirft der Trainer ohne Unterbruch einen neuen Ball ins Spiel. Die Tore werden weitergezählt, nach 6 Spielen steht der Sieger fest.

Variationen

- Spiel der Mannschaftsgrösse anpassbar: 4 bis 1, 5 bis 1, 7 bis 1.
- Spiellänge bis 75–90 Sek. verlängern. Unterzahl Tore zählen doppelt.

Bemerkungen

- Die Teams müssen nach der Absprache die Reihenfolge dem Trainer bekannt geben: Notieren auf Taktiktafel/Bande.
- Alle Spieler müssen vor dem Spielbeginn ausserhalb stehen und dürfen erst bei Anpfiff auf das Feld.



Tore in der Mitte

In diesem Spiel verändert sich die Spielfeldsituation stetig. Die Spieler geraten in viele Tor-/Slotsituationen und erhalten viele Abschlussmöglichkeiten.

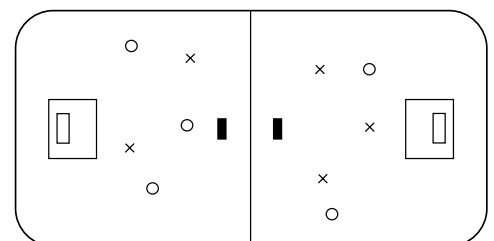
Die Tore werden nahe der Mitte aufgestellt, im Abstand von etwa 2 Metern zur Mittellinie, mit der Öffnung nach aussen (nicht gegen die Mittellinie). Gespielt wird 4:4 oder 5:5. Es ist erlaubt, Tore auf beiden Seiten zu erzielen.

Variationen

- Mannschaftsgrösse variieren.
- Einen Joker einsetzen, der immer mit der offensiven Mannschaft spielt (Überzahl).
- Tore sind nur mit einem Direktschuss erlaubt (One-Timer).
- Tore sind erst nach 3 Passstationen erlaubt.
- 2-Sek.-Regel (Ball darf nicht länger gehalten werden).

Bemerkung

- Die Spieler sollen sich bewusst sein, dass der Torhüter eigentlich keine Verteidiger hat (kein unkontrolliertes Schlagen auf Finger des Torhüters!). Schnelle Seitenverlagerung fordern, Raum nutzen, nicht alle Spieler auf einer Seite.



Ballschlacht

Das periphere Sehen ist wichtig für den Spielüberblick. Ein präzises und schnelles Zusammenspiel steht in dieser Spielform im Zentrum.

Normales Unihockeyspiel (3:3, 4:4 oder 5:5) mit zwei Bällen. Welches Team erzielt mehr Tore?

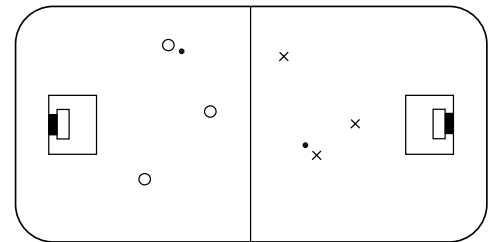
Variationen

- Mehrere Bälle.
- Unterschiedliche Ballfarben (z. B.: ein Tor mit dem roten Ball ergibt zwei Punkte).

Bemerkung

- Kommunikation und Aufgabenteilung (Angriff, Verteidigung) innerhalb des Teams.

Material: Verschiedenfarbige Bälle



Egospiel

In diesem Spiel geschieht die Ballkontrolle unter Druck. Die Verteidiger setzen den ballführenden unter Druck, da dieser nie abspielen darf.

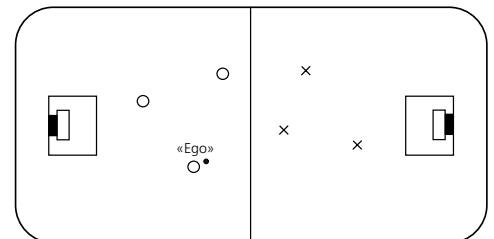
Der Ball führende Spieler darf nie abspielen, alle Pässe sind verboten. Erlaubt ist lediglich das stehen lassen (abtropfen) des Balles, sodass ein Mitspieler den Ball übernehmen kann (kreuzen).

Variation

- Ball darf nicht übergeben werden.

Bemerkungen

- Ballbesitzer mit zwei evtl. sogar mit drei Spielern unter Druck setzen.
- Moralische Unterstützung der Trainer bei Misserfolgen.



Championsunihockey

Das Zusammenspiel, der Abschluss/Direktschuss (Torschuss ohne Ballannahme) sowie die Entwicklung des Spielverständnisses stehen in dieser Spielform im Zentrum.

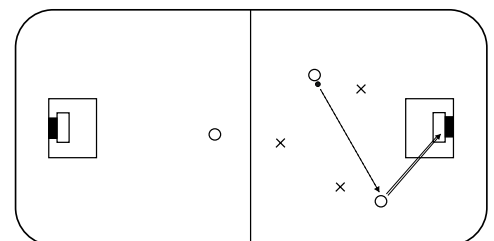
Zwei Teams spielen gegeneinander. Der Torschütze/Champion scheidet aus dem Spiel aus. Die Gruppe, die zuletzt auf dem Feld steht, verliert. Welches Team leert zuerst das Spielfeld?

Variationen

- Mehr Spieler pro Team.
- Nur Direktabschlüsse.

Bemerkung

- Taktisches Spielen der Überzahl/Unterzahl.



Lektionen

Grossfeld Training 90 Min.

In diesem Training werden Elemente wie **Warmup, Physis, Technik, Taktik, Small-Games, das Spiel 5:5, das Cooldown** in einem zeitlich sinnvollen Umfang berücksichtigt. Erkenntnisse der Trainingslehre fliessen in dieses Training ein.

Rahmenbedingungen

Dauer: 90 Minuten

Stufe: U14–U21

Spieleranzahl: 15–20 Spieler

Lernziele

- Die Spieler lernen sich auf dem Grossfeld zu orientieren
- Die Spieler lernen ihre Technik, wie z. B. die Pass- und Schusshärte, den Distanzen auf dem Grossfeld entsprechend anzupassen
- Die Spieler erkennen Über- und Unterzahlsituationen und können diese zu ihrem Vorteil nutzen

Bemerkungen

- Die Pausen zwischen den Übungen sollte möglichst kurz gehalten werden
- Das Einschiessen des Torhüters wird in diesem Training in der Technik-Übung Schiessen integriert

| | Thema / Aufgabe / Übung / Spielform | Organisation / Skizze | Material |
|-----------|--|-----------------------|----------|
| Einstieg | <p>10' Warmup Spiel: Schnappball</p> <p>Zwei Teams spielen auf einer Hallenhälfte gegeneinander. Das ballbesitzende Team versucht möglichst viele Pässe zu spielen, ohne dass die Gegner den Ball berühren können. Bei Ballverlust wechseln die Aufgaben.</p> | | |
| Hauptteil | <p>5' Technik-Übung Ballführen und Passen: Duell</p> <p>Zwei Spieler bewegen sich frei in der Halle und passen sich den Ball zu. Auf Pfiff des Trainers spielen sie einen Zweikampf auf engem Raum. 30–40 Sek. Passen, danach 10 Sek. Zweikampf im Wechsel. Dauer der gesamten Übung 6–10 Minuten.</p> | | |
| | <p>10' Technik-Übung Schiessen: Abschlusswettkämpfe</p> <p>Die Spieler teilen sich in 2er-Gruppen auf. Die beiden Spieler treten gegeneinander an. Sie machen einen Wetteinsatz untereinander aus (z. B. der Verlierer macht eine Koordinationsaufgabe oder eine Kraftübung usw.). Das ganze Team schießt aus der gleichen Position auf den gleichen Torhüter, um gleiche Bedingungen zu haben. Pro erzieltes Tor gibt es 1 Punkt. Dazu können die gewohnten und bekannten Schuss-Übungen (Links-Mitte-Rechts, Karussell...) verwendet werden. Es ist sinnvoll, mehrere verschiedene Übungen in einem Wettkampf unterzubringen.</p> | | |
| | <p>10' Taktik-Übung: Bresil</p> <p>Die Spieler bilden Zweierpaare. Es beginnt ein Paar (A), welches einen Angriff 2:1 gegen einen Verteidiger (B) startet. Der Spieler, der abgeschlossen hat, wird zum nächsten Verteidiger. Nach dem Abschluss startet ein neues Paar (C) von der Gegenseite aus einen Angriff gegen den neuen Verteidiger.</p> | | |
| | <p>15' Small Game: 6 bis 1</p> <p>Alle Spieler werden in zwei Gruppen aufgeteilt, diese versammeln sich ausserhalb des Feldes. Nun folgen 6 kurze Spiele, Dauer ca. 50 Sek. Jedes Team muss jede Anzahl Spieler (von 1 bis 6) einmal einsetzen. Die Reihenfolge darf aber vom Team frei gewählt werden. Jedes Spiel wird an- und abgepfiffen, nach einem Tor wirft der Trainer ohne Unterbruch einen neuen Ball ins Spiel. Die Tore werden weitergezählt, nach 6 Spielen steht der Sieger fest.</p> | | |

| | | Thema / Aufgabe / Übung / Spielform | Organisation / Skizze | Material |
|-----------|-----|---|-----------------------|----------|
| Hauptteil | 30' | <p>Spiel 5:5</p> <p>Die Spieler werden in zwei Teams a je 2 Linien (bei 18–20 Spielern) resp. drei Teams a je einer Linie (bei 15–17 Spielern) eingeteilt. Gespielt wird nach den normalen Spielregeln. Die Einsatzdauer sollte zwischen einer und eineinhalb Minuten betragen.</p> | | |
| Ausklang | 10' | <p>Gemeinsames Auslaufen und Dehnen</p> <p>Alle Spieler inkl. Torhüter absolvieren zusammen trabend (ohne Schuhe) 3–4 Runden auf dem Feld. Anschliessend versammelt sich das Team auf oder neben dem Feld. Mit gemeinsamen oder individuellen Dehn-Übungen werden die im Training beanspruchten Muskeln entspannt.</p> <p>Als Abschluss gibt der Trainer ein kurzes Feedback zum Training (Was war heute gut? Was muss noch besser werden?).</p> | | |

Grossfeldtraining 120 Min.

In diesem zweistündigen Training werden alle wichtigen Elemente des Grossfeldspiels (**Warmup, Physis, Technik, Taktik, Small-Games, Spiel 5:5, Cooldown**) in einem zeitlich sinnvollen Umfang berücksichtigt. Die Anordnung entspricht den aktuellen Erkenntnissen der Trainingslehre.

Rahmenbedingungen

Dauer: 120 Minuten

Stufe: U14–U21

Spieleranzahl: 15–20 Spieler

Lernziele

- Die Spieler lernen sich auf dem Grossfeld zu orientieren
- Die Spieler lernen ihre Technik, wie z. B. die Pass- und Schusshärte, den Distanzen auf dem Grossfeld entsprechend anzupassen
- Die Spieler erkennen Über- und Unterzahlsituationen und können diese zu ihrem Vorteil nutzen

Bemerkungen

- Die Pausen zwischen den Übungen möglichst kurz halten
- Das Einschiessen des Torhüters wird in diesem Training in der Technik-Übung Schiessen integriert

| | Thema / Aufgabe / Übung / Spielform | Organisation / Skizze | Material |
|-----------|--|-----------------------|--------------------------------------|
| Einstieg | 10' Warmup Spiel: Unihockey-Handball Zwei Teams spielen auf einer Hallenhälfte gegeneinander. Gespielt wird mit einem Unihockeyball, der mit den Händen gefangen und geworfen wird. Das Team in Ballbesitz versucht möglichst viele Tore zu erzielen. Das Team ohne Ballbesitz versucht das eigene Tor zu verteidigen und den Ball zu erobern, um selber in Ballbesitz zu kommen. Der Spieler mit dem Ball darf nur einen Schritt machen bevor er einen Pass spielt oder auf das Tor schießt. | | |
| | 5' Schnelligkeits-Übung: Banden-Ball Die Spieler stellen sich in Zweiergruppen nebeneinander mit Blickrichtung zur Bande auf, ca. 50 cm vor der Bande liegt ein Unihockey-Ball. Auf Pfiff starten die beiden Spieler in Richtung Ball. Ziel ist es, zuerst beim Ball zu sein, seinen Fuss auf den Ball zu stellen und den Ball während ein paar Sekunden auch zu behaupten, ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten. Auf dem Weg zum Ball und beim Kampf um den Ball dürfen die Spieler nur ihren Körper einsetzen. Es gelten nur die auch ihm Spiel akzeptierten Chargen. | | Markierungen zur Spielfeldbegrenzung |
| Hauptteil | 10' Technik-Übung Ballführen und Passen: Passviereck Auf einem verkleinerten Feld (imaginäres Seitenaus) wird 2:2 Schnappball gespielt (möglichst viele Pässe innerhalb des Teams erzielen). Tore sind in diesem Spiel nicht vorgesehen. Die übrigen Spieler stellen sich in zwei Kolonnen pro Team ausserhalb des Feldes auf. Die vordersten Spieler der Kolonnen aus dem eigenen Team können angespielt und damit ins Spiel einbezogen werden. Sie müssen den Ball sofort wieder ins Spielfeld zurückspielen. Das Ball führende Team hat damit eine 4:2 Überzahl, was ein schnelles, möglichst direktes Passspiel ermöglichen sollte. Wenn ein Ball aus dem Spielfeld gelangt, wirft der Trainer einen neuen Ball rein und das Spiel geht weiter. Nach 45 Sek. pfeift der Trainer, die Spieler lassen den Ball liegen und verlassen das Spielfeld. Die vordersten Spieler jeder Kolonne greifen ins Spiel ein und führen es ohne Unterbruch weiter. | | |
| | 15' Technik-Übung Schiessen: Komplexübung Der Torhüter wirft den Ball dem entgegenlaufenden Spieler A zu. Dieser nimmt den Ball an und passt Spieler B in den Lauf, Spieler B nimmt den Ball mit und spielt einen Diagonalpass auf C, der entlang der gegenüberliegenden Bande Richtung Mitte läuft und den Ball annimmt. Inzwischen haben sich die Spieler A und B in Schussposition gebracht, einer der beiden erhält den Pass von C und schliesst direkt ab. | | |

| | Thema / Aufgabe / Übung / Spielform | Organisation / Skizze | Material |
|-----------|---|-----------------------|--------------------------------------|
| Hauptteil | 15' Taktik-Übung: Defensedrill Zwei Teams à je 5 Spieler stellen sich auf dem Feld auf. Ein Team in der Aufstellung des entsprechenden Spielsystems (z. B. 2–1–2), das andere Team simuliert den Gegner mit Ballbesitz. Nach Anweisung des Trainers wird der Ball gespielt. Der Trainer erklärt situationsbezogen wie sich die defensiven Spieler verschieben müssen und welche Aufgabe sie dabei wahrnehmen müssen. | | |
| | 20' Spiel 5:5 mit Vorgabe Die Spieler werden in zwei Teams à je 2 Linien (bei 18–20 Spielern) resp. drei Teams à je einer Linie (bei 15–17 Spielern) eingeteilt. Gespielt wird nach den normalen Spielregeln. Die Einsatzdauer sollte zwischen einer und eineinhalb Minuten betragen. Zusätzlich zu den normalen Spielregeln erteilt der Trainer den Teams eine taktische Vorgabe (z. B. das Team mit Ballbesitz muss sich mindestens 30 Sek. in der gegnerischen Spielfeldhälfte festsetzen, bevor ein Tor erzielt werden darf). | | |
| | 15' Small-Game: Passviereck mit Abschluss Die Tore werden etwas näher zusammengestellt, damit ein verkleinertes Spielfeld entsteht. Auf diesem Spielfeld wird ein 2:2 gespielt. Die übrigen Spieler stellen sich in zwei Kolonnen pro Team ausserhalb des Feldes auf. Die vordersten Spieler der Kolonnen aus dem eigenen Team können angespielt und damit ins Spiel einbezogen werden. Sie müssen den Ball sofort wieder ins Spielfeld zurückspielen. Die ballführende Mannschaft hat damit eine 4:2 Überzahl, was schnelles, möglichst direktes Pass-Spiel ermöglichen sollte. Tore dürfen nur von den Spielern im Feld erzielt werden. Wenn ein Ball aus dem Spielfeld gelangt, wirft der Trainer einen neuen Ball rein und das Spiel geht weiter. Nach 45 Sek. pfeift der Trainer, die Spieler lassen den Ball liegen und verlassen das Spielfeld. Die vordersten Spieler jeder Kolonne greifen ins Spiel ein und führen es ohne Unterbruch weiter. | | Markierungen zur Spielfeldbegrenzung |
| | 20' Spiel 5:5 Die Spieler werden in zwei Teams a je 2 Linien (bei 18–20 Spielern) resp. drei Teams a je einer Linie (bei 15–17 Spielern) eingeteilt. Gespielt wird nach den normalen Spielregeln. Die Einsatzdauer sollte zwischen einer und eineinhalb Minuten betragen. | | |
| Ausklang | 10' Gemeinsames Auslaufen und Dehnen Alle Spieler inkl. Torhüter absolvieren zusammen trabend (ohne Schuhe) 3–4 Runden auf dem Feld. Anschliessend versammelt sich das Team auf oder neben dem Feld. Mit gemeinsamen oder individuellen Dehn-Übungen werden die im Training beanspruchten Muskeln entspannt. Als Abschluss gibt der Trainer ein kurzes Feedback zum Training: Was war heute gut? Was muss noch besser werden? | | |

Hinweise

Literatur

- Beutler, B., Wolf, M. (2010). [Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein](#). Herzogenbuchsee: Ingoldverlag.
- Wolf, M. (2006). [Unihockey technics](#) (DVD). Magglingen: Bundesamt für Sport
- Wolf, M. (2013). [Unihockey – Verstehen, unterrichten und coachen](#). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Wolf, M. (2013). [Unihockey – Trainieren und spielen](#). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

Links

- [swiss unihockey](#)

Partner



SVSS



Für dieses Monatsthema:



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autor

Lukas Schüepp, Ausbildungs-
verantwortlicher swiss unihockey

Redaktion

mobilesport.ch

Titelbild

Michael Peter, swiss unihockey

Layout

Lernmedien EHSM