

6. Unihockey

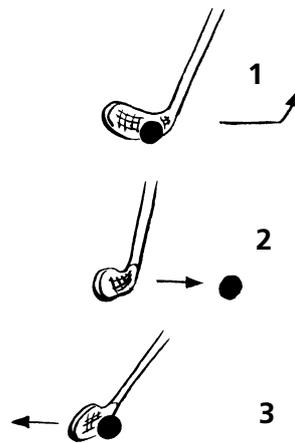
6.1.1 Den Hockeyball zuspielen und annehmen

Unihockey ist ohne grossen Materialaufwand in jeder Sporthalle spielbar. Wichtig ist, dass alle Lernenden einen Stock und einen Ball haben. Das Zuspielen und Annehmen des Balles im Stand und in der Bewegung sind zentrale Elemente des Unihockeys, die es stets zu verbessern gilt.

Kannst du den Ball auch in der Bewegung sicher zuspielen und annehmen?

Zuspiele mit Kastenteilen: Alle S haben einen Ball und bewegen sich frei um die verteilten Kastenteile.

- Die Kastenteile anspielen und weiterdribbeln.
- Wie viele Kastenteile werden in einer Minute angespielt? Nach jedem Treffer den Kastenteil wechseln.
- Im Stand verschiedene Zuspielformen gegen einen Kastenteil erproben.
- Alle S bewegen sich frei und spielen verschiedene, frei gewählte Zielobjekte an der Hallenwand an.
- Paare laufen um die Hindernisse und spielen einander den Ball zu, sobald der Partner das Tempo erhöht sich so in eine freie Zuspielposition bringt. (Mit dem Stock anzeigen, wo der Pass ankommen soll.)
- Einzelne S stehen in den Kastenteilen und versuchen, mit dem Stock die Zuspiele der anderen S zu stören. Gelingt dies, erfolgt ein Rollenwechsel.
- 1 mit 1 und 1 gegen 1: 2 S umlaufen die Hindernisse und passen einander. Auf ein Zeichen der L spielen sie gegeneinander und jeder S versucht, möglichst viele Tore (Schuss durch/an einen Kastenteil) zu erzielen. Auf ein anderes Zeichen der Lehrperson hin spielen sie wiederum miteinander.



➔ Vorbereitende Spielformen: Vgl. Bro 5/4, S. 6 ff.;

Regeln: Vgl. Bro 5/4, S. 66.

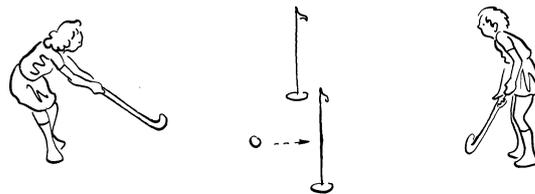
⚠ **Schlendpass (1):** Der Ball wird stets an der Stockschaufel geführt, wobei die Ballabgabe nach einer Beschleunigungsphase erfolgt.

⚠ **Schlagpass (2):** Die Ausholbewegung und der Schlag auf den Ball werden mit Bodenkontakt des Stockes ausgeführt.

⚠ **Stoppen des Balles (3):** Die Stockschaufel leicht gegen den Ball neigen und diesen durch eine Rückwärtsbewegung des Stockes anhalten («ansaugen»).

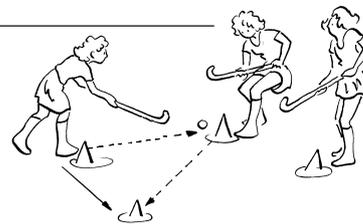
Zuspiele durch offene Tore: 2 S stehen sich in einem Abstand von ca. 5 m gegenüber und passen einander den Ball durch ein in der Mitte stehendes Tor zu.

- Vorhand- und Rückhandpass im Wechsel.
- Den Ball mit dem Stock oder dem Fuss stoppen.
- Gleichzeitig einander zwei Bälle zuspielen.
- Zuspiele via Kastenteil oder ein anderes Hindernis.
- Freies Zuspielen in der Bewegung durch die Tore. Wie viele Tore erzielt ein Paar in 1 Minute, ohne 2-mal nacheinander durchs gleiche Tor zu spielen?



Zuspiele im Viereck: Dreiergruppen spielen sich den Ball in einem vorgegebenen Viereck zu. Wer den Ball gespielt hat, läuft in die freie Ecke. Wichtig: Den Ball flach zuspielen; mit dem Stock anzeigen, wo man den Ball erhalten möchte.

- Auch diagonale Zuspiele sind möglich.



Zonenzuspiel: Spielfeld: ganze Halle, in 4 gleich grosse Zonen eingeteilt. 2 Teams sind auf je 2 Zonen verteilt. Ein Team belegt Zone 1 und 3, das andere Zone 2 und 4. Das Ziel des Spiels ist es, Bälle den Mitspielern durch die gegnerische Zone zuzuspielen, wobei die zugewiesene Zone nicht verlassen werden darf. Welches Team erzielt in 2 Minuten mehr gültige Zuspiele?

- Vorbereitung: Paare spielen sich einen Ball durch die gegnerische Zone zu.

