

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 41 (1984)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Beispiellektion

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

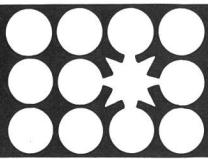
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# BEISPIELLEKTION

## Unihockey: Trainingslektion für Anfänger und Fortgeschrittene

Rolf Wiedmer

**Die Lektion ist in erster Linie auf das persönliche Geschicklichkeitstraining und die Handhabung des Stockes beim Schusstraining ausgerichtet. Die Übungen sollen als Anregung zur Weiterentwicklung der persönlichen Fertigkeit dienen. Wichtig ist, dass alle Übungen sehr sauber und sorgfältig ausgeführt werden. Solche Übungen sollen auch im späteren Training eingebaut werden. Pro Trainingslektion immer zwei Drittel technische Schulung und ein Drittel Spiel und nicht umgekehrt!**

**Die Lektion ist für eine Trainingsgruppe von 12 Teilnehmer gedacht. Bei genügend Material und Platz, können bei allen Übungen bis zu 18 Teilnehmer eingesetzt werden.**

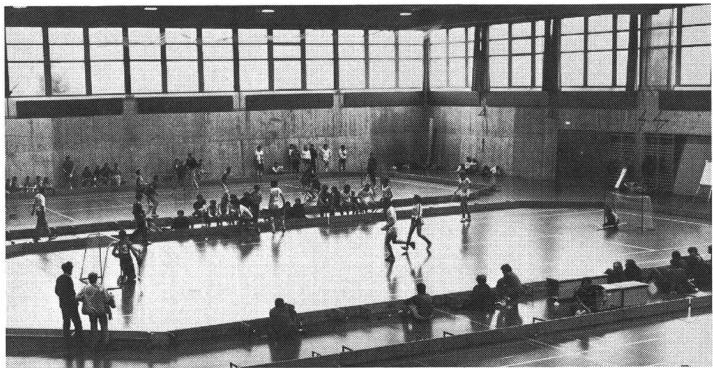


### Material:

Schwedenkasten (2)  
Langbänke (mindestens 4)  
Unihockey-Tore (2)  
(wenn keine vorhanden, können auch Malstäbe verwendet werden) (4)  
Unihockeystöcke (10)  
plus zwei Torhüterstöcke  
Spielbälle (12)

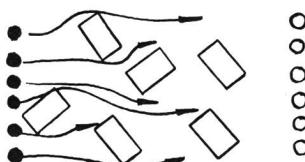
### Lektion:

Das Anwärmen und Gymnastik soll ein- gangs mindestens 10 Min. dauern. Ge- samtdauer 90 Min.



### Übung 1 (Koordination) Kastenelemente

Aufstellen beider Gruppen am Ende der Halle. Jeder Spieler hat einen Stock und Ball, läuft mit dem Ball am Stock auf die andere Hallenseite. Mehrmals Wiederholung.

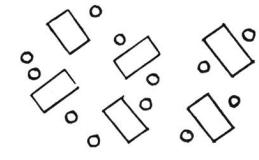


Material: 2 Kasten



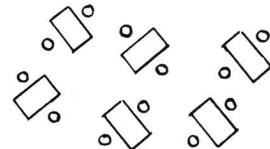
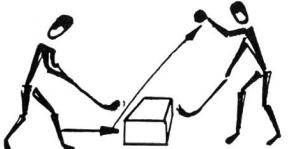
### Übung 2 (Schusstraining)

Gruppenbildung siehe Zeichnung.  
50 Schüsse (mit beiden Händen) gegen das Kastenelement.  
25mal «Vorhand», 25mal «Backhand»  
Sorgfältige Abgabe des Schusses!



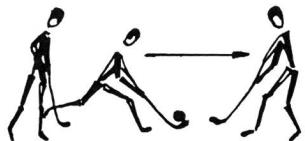
### Übung 3 (Schuss- und Geschicklichkeit)

a) Pass gegen das Kastenelement, Ball kommt zurück, b) Hoher Pass über das Kastenelement dem Partner in die Fanghand. Übung 25mal pro Spieler.



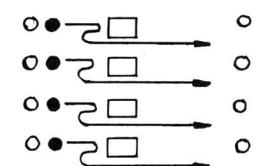
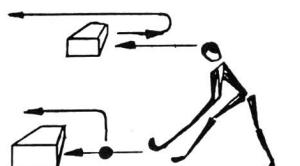
### Übung 4 (Lauf- und Koordinationsübung)

Dreier-Gruppenbildung (siehe Zeichnung). Auf einer Hallenseite werden zwei Spieler aufgestellt. Der Ball wird nun am Stock so rasch als möglich zum Partner auf die andere Seite gebracht.



### Übung 5 (Lauf- und Geschicklichkeit)

Aufstellen wie Übung 4. Der erste Spieler läuft gegen den Kasten, spielt dagegen, der Ball kommt zurück, und der Spieler läuft weiter um den Kasten weiter zum Partner. Übung 12mal.



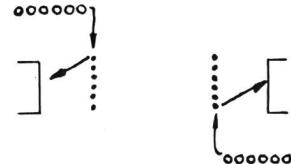
### Übung 6 (Schusstraining)

Aufstellen wie Übungen 4 und 5. Der Ball wird nun dem Partner einmal «Vorhand» und dann «Backhand» zugeschossen. Nach erfolgtem Pass, läuft der Spieler auf die andere Seite. Übung je 10mal.



### Übung 7 (Torhüter-Training)

Aufstellen siehe Zeichnung. Pro Gruppe 6 Bälle. Die Bälle werden im Abstand von zirka 5 Metern vor das Tor gelegt. Jeder Spieler schiesst nun je einen Schuss auf das Tor und läuft weiter. Übung jeder Spieler 10mal.



### Übung 8 (Torhüter- und Schusstraining)

Aufstellen siehe Zeichnung. Ein Mitspieler stellt sich seitwärts der Gruppe auf. Der Spieler passt ihm zu, dieser wieder zurück, Schuss auf das Tor. Übung 10mal.

