

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 43 (1986)

**Heft:** 5

**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**

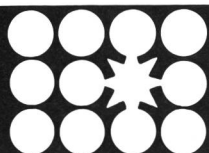
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 18.01.2026

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



# BEISPIELLEKTION

## Unihockey-Trainingslektion: Nicht nur für Könner

Rolf Wiedmer

Mit diesen zehn Übungen wird versucht, vorallem das persönliche Geschicklichkeitstraining und die Handhabung des Stockes beim Schusstraining in den Vordergrund zu stellen. Die Übungen sind als Anregung und zur Weiterentwicklung empfohlen. Im Vordergrund aller Übungen steht immer eine saubere und korrekte Ausführung. Die Übungen können auch im späteren Training immer wieder eingebaut werden. Wichtig ist, dass eine Lektion zwei Drittel technische Schulung, (Einlaufen und Anwärmen inbegriffen) und ein Drittel Spiel (nicht umgekehrt!) enthält.



Rolf Wiedmer ist Zeichen- und Sportlehrer sowie Ausbildungschef des Schweizerischen Unihockey-Verbandes (SUHV).

Informationen und Reglemente können bezogen werden beim

Schweiz. Unihockey-Verband  
Sekretariat, Haldengutstrasse 27  
8305 Dietlikon, Tel. 01 833 27 77



Die Lektion ist für eine Gruppe mit 12 Teilnehmern gedacht. Bei genügend Material (Stöcke, Bälle) können bis zu 18 Teilnehmer eingesetzt werden.

### Material:

Mindestens mit vier Langbänken die vier Ecken abschrägen. Wenn mehr zur Verfügung stehen, können diese als Seitenbänken benützt werden.

Malstäbe für die Tore (4), Unihockey-Tore wenn vorhanden

Schwedenkasten (2 komplette, in Einzelteile zerlegt)

Unihockeystöcke (12 bis 18)

Spielbälle (12 bis 18)

### Ablauf der Lektion:

Das Anwärmen und Einlaufen kann mit Musik beginnen: Lockere und gelöste Übungen, Übergang in gymnastische Teile sowie kleinere Laufübungen. Anschliessend einige Dehnübungen (Stretching).

### Dauer:

Gesamtdauer	90 Minuten
• Einlaufen/Anwärmen und Stretching	20 Minuten
• Technische Schulung (inbegriffen Umstellen der Materialien und Geräte)	50 Minuten
• Spiel	20 Minuten

<p><b>Übungen der Technischen Schulung</b></p> <p><i>Übung 1:</i> Jeder Spieler erhält Ball und Stock und läuft mit diesen frei in der Halle herum. Achtet darauf, dass der Ball nahe dem Stock geführt wird. (Dauer 2 Min.)</p>		
<p><i>Übung 2:</i> Je zwei Spieler laufen in der Halle herum und spielen sich den Ball gegenseitig zu. Achtet darauf dass beide Spieler immer in Bewegung sind. (Dauer 2 Min.)</p>		
<p><i>Übung 3:</i> Aufstellen von zwei Gruppen in Kreisform. Je 6 Spieler in einer Hälfte der Halle (siehe Zeichnung). Der Ball wird nun einander gegenseitig flach zugespielt. Achtet auf genaues Zuspiel. (Dauer 3 Min.)</p>		
<p><i>Übung 4:</i> Wie Übung 3; nur wird jetzt nach dem Zuspiel zum Angespielten hin gelaufen und fortgesetzt. Auch hier darauf achten, dass trotz der Bewegung im Lauf, genau gespielt wird. (Dauer 3 Min.)</p>		
<p><i>Übung 5:</i> Die Spieler laufen der Hallenwand entlang und spielen an die Wand. Richtungsänderung nach einem Durchlauf. Auch hier flache Schüsse an die Wand. (Dauer 5 Min.)</p>		
<p><i>Übung 6:</i> Aufstellen von 6 Schwedenkastenelementen. Der Spieler stellt sich so auf, dass er einmal links, einmal rechts (einmal an die Wand, dann wieder an den Kasten) spielen kann (Backhand und Vorhandspiel). (Dauer 5 Min.)</p>		
<p><i>Übung 7:</i> Zwei Gruppen am Hallenende: Ein Spieler läuft mit dem Ball am Stock auf die andere Hallenseite, indem er wechselseitig an den Kasten und an die Wand einen Pass gibt. (Dauer 5 Min.)</p>		
<p><i>Übung 8:</i> Aufstellung wie Übung 7: Der Leiter gibt dem Spieler einen Pass. Mittels Dribbling läuft nun der Spieler auf die andere Hallenseite. (Dribbling: Stock wechselt von einer zur anderen Seite des Balles.) (Dauer 5 Min.)</p>		
<p><i>Übung 9:</i> Zwei Gruppen (Kolonnen): Spieler wird angespielt; dieser läuft bis zum Malstab und schiesst um ihn herum auf das Tor; je links und rechts. Zuspiele vom Leiter oder einem Schüler. (Dauer 5 Min.)</p>		
<p><i>Übung 10:</i> Aufstellung wie Übung 9: Zuspiel vom Leiter an die Wand oder Bande; der Spieler übernimmt und schiesst auf das Tor. (Dauer 5 Min.)</p>		