

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport

**Band:** - (2005)

**Heft:** 2

**Artikel:** Unihockey

**Autor:** Wolf, Mark / Beutler, Benedikt / Hunziker, Ralph

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992417>

### 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>**

# 2 mobile praxis



Seit zwei Jahrzehnten fasziniert das Spiel mit dem löchrigen Ball Schweizer Schülerinnen und Schüler. Es lebt von Technik, Taktik und Tempo. Diese Praxisbeilage ist eine Anleitung, damit «das Runde» möglichst oft «ins Eckige» passt.

## Inhalt

2 Ballführen – gekonnt getäuscht und geschickt umdribbelt

4 Passen – flach, scharf und präzis

8 Schiessen – der Schuss ins Glück

12 Spielformen – das Richtige rechtzeitig tun

14 Regeln – Fairplay von Kopf bis Fuss

## Unihockey

*Mark Wolf, Benedikt Beutler, Ralph Hunziker*

*Fotos: Daniel Käsermann*

**T**rotz der grossen Popularität des Unihockeyspiels in der Schweiz fehlte es bisher an der nötigen Literatur. Nun hat der SVSS im Ingold Verlag das Buch «Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein» herausgegeben. Mit diesem neuen Lehrmittel, das als Grundlage der vorliegenden Praxisbeilage dient, können die technischen und taktischen Fertigkeiten gezielt gefördert werden.

### Genial einfach – einfach genial

Unihockey ist im Vergleich zum «grossen Bruder» Eishockey unkompliziert, insbesondere was das Material anbelangt: Die minimale Grundausstattung sind Schläger und Ball. Tore können auch mit Kastenelementen, Maßstäben, etc. improvisiert werden. In Zeiten, in denen Klassen wieder grösser werden, kann mit diesem Hilfsmaterial auf engere Platzverhältnisse reagiert werden. So, dass möglichst viele gleichzeitig spielen können. Die vorliegende Praxisbeilage trägt der wichtigsten Forderung Rechnung: «wenig Aufwand – intensives Spiel».

### Erfolgsergebnisse für alle

Das Erlernen einer der Spielsituation angepassten Technik im Ballführen, Passen und Schiessen ist entscheidend für den Erfolg. Eine durchdachte Verteidigung ist zwar wichtig, doch für die Schule soll in erster Linie ein torreiches Spiel mit Erfolgsergebnissen für alle angestrebt werden. In der ersten Hälfte der Broschüre finden sich spielerische Übungsformen zu diesen drei Angriffstechniken. Jedes Kapitel ist mit einer Testform als Lernkontrolle ergänzt.

Spielen heisst, sich immer wieder richtig zu entscheiden: Soll der Ball abgespielt werden? Ist ein Torschuss oder ein Dribbling effektiver? Solche Entscheidungen lassen sich am besten in Spielformen üben. Am besten mit jenen auf den Seiten 12 und 13.

**«mobile praxis» ist eine Beilage der Ausgabe 1/05 von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.**

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile praxis» bestellen:

- 1 Ex. (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Ex. (nur «mobile praxis»): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Ex.)
- Ab 5 Ex.: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Ex.: Fr. 3.–/€ 2.–

**Einsenden an:**

Redaktion «mobile» BASPO, 2532 Magglingen

Tel. 032 327 64 18, Fax 032/327 64 78

E-Mail: [mobile@baspo.admin.ch](mailto:mobile@baspo.admin.ch), [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

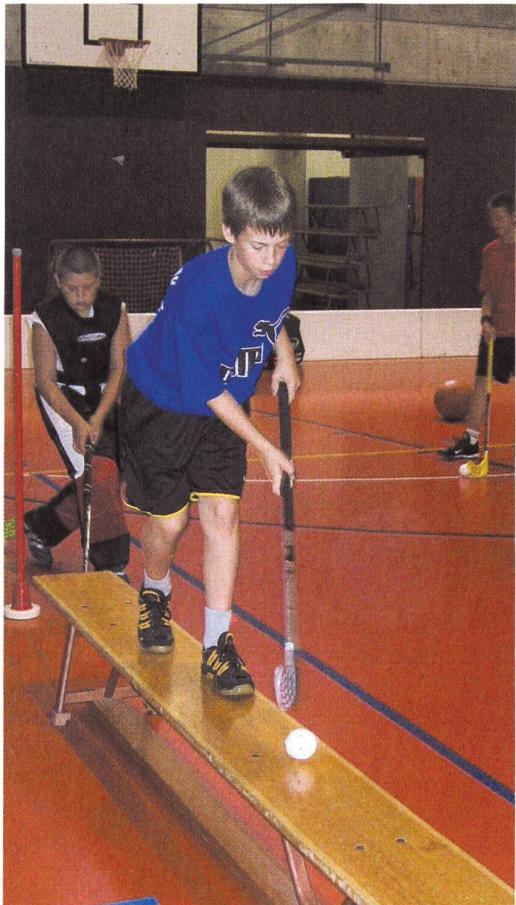
ETH-Bibliothek



EM000005326824

## Ballführen

# Gekonnt getäuscht und g

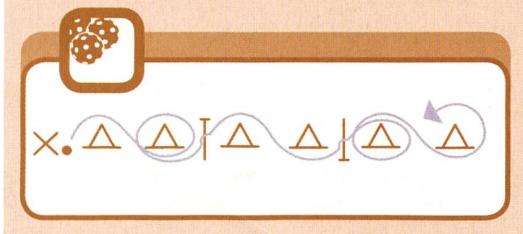


## Testform

### Ballführen

Der Ball wird im Slalom um sechs Markierungen (Markierkegel, Malstäbe) und wieder zurück geführt. Zwei Markierungen müssen umkreist werden (einmal Vorhand-, einmal Rückhandseite). Dazu müssen zwei Hindernisse (liegende Malstäbe) überspielt werden. Richtzeit innerhalb der Klasse festlegen.

**Vereinfachung:** keine liegenden Malstäbe oder normaler Slalom ausführen.



Wer mit dem Ball flink umgehen kann, kennt im Spiel (fast) keine Hindernisse. Mit den folgenden Spielformen lässt sich die Stocktechnik spielerisch verbessern.

### Hindernisgarten

**Wozu?** Technik der Ballführung erwerben.

**Wie?** In der Halle sind verschiedene Hindernisse (Kastenteile, Langbänke, Matten, Markierkegel, etc.) aufgestellt. Was lässt sich mit Ball und Stock an diesen Geräten alles anstellen? Wer kann den Ball hochspielen, hineinspielen, darüber spielen, darauf legen?

**Variationen:**

- «Wetten, dass...» durchführen: Die Schüler können eigene Ideen vorzeigen, die von den anderen nachgeahmt werden.
- Die Hindernisse zum einem Parcours aufstellen, der in Stafettenform absolviert wird.

### Balancieren

**Wozu?** Ballgefühl fördern.

**Wie?** Alle Schüler haben einen Ball. Jeder versucht den Ball auf die Stockschaufel zu heben und ihn darauf zu balancieren, ohne dass er herunterfällt. Zum Anheben des Balls das Stockende unter Kniehöhe senken und den Ball auf die Schaufel ziehen. Zur Erleichterung kann der Ball vom Partner auf die quer gestellte Schaufel gelegt werden.

**Variationen:**

- Wer transportiert den Ball in der Luft am weitesten über einen Hindernisparkours?
- Den Ball auf der Schaufel oder auf dem Stockschaft jonglieren.

### Fruchtsalat

**Wozu?** Schnelles Ballführen und Reaktion.

**Wie?** Alle Spieler haben einen Ball und stehen gruppenweise in den vier Hallenecken. Jede Gruppe wählt einen Fruchtnamen. Die zwei vom Lehrer aufgerufenen Früchtenamen wechseln möglichst schnell ballführend die Ecken. Bei «Fruchtsalat» wechseln alle Gruppen diagonal die Ecken.

**Variationen:**

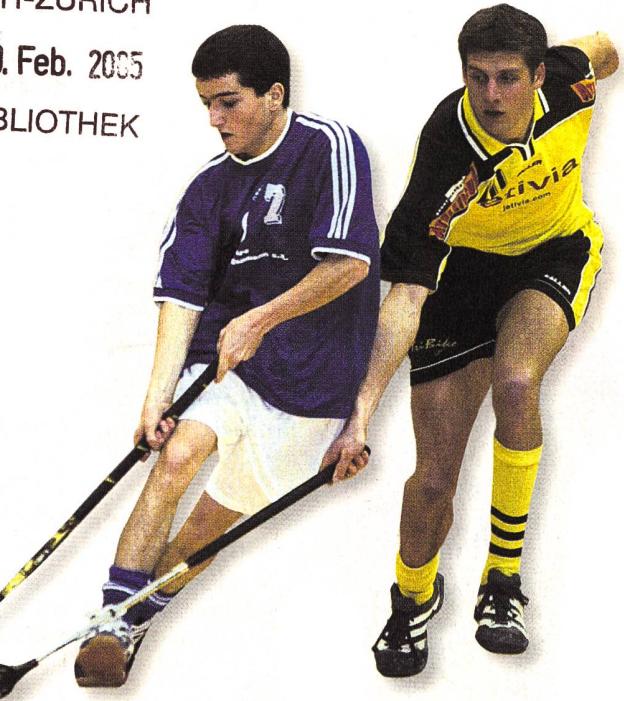
- Gewinnerteam darf die nächsten «Früchte» aufrufen.
- Welche «Frucht» ist auf Kommando zuerst «servierbereit» (mit allen Bällen im Kreis in der Hallenmitte)

## eschickt umdribbelt

ETH-ZÜRICH

09. Feb. 2005

BIBLIOTHEK



### Vorrat sammeln

**Wozu?** Schneller, fehlerfreier Balltransport und Übersicht behalten.  
**Wie?** Alle Unihockeybälle (zwei- bis dreimal die Klassengrösse) sind gleichmässig in zwei Kastenelementen in der Hallenmitte verteilt. Jeder Gruppe gehört ein Kastenelement. Beide Gruppen starten bei ihren leeren Vorratslagern (Reifen) von der eigenen Torlinie aus und versuchen, so schnell wie möglich ihre Bälle zu holen und ihre Lager mit Bällen zu füllen. Pro Lauf darf jeweils nur ein Ball weg geführt werden. Pässe zu andern Gruppenmitgliedern sind nicht erlaubt. Welche Gruppe hat ihren Vorrat schneller in die Reifen umgelagert?

**Variation:** Wettkampf gegeneinander. Es hat nur ein Kastenelement. Welche Gruppe ergattert sich mehr Bälle?

### Gold in China holen

**Wozu?** Freie Räume erkennen.  
**Wie?** Zwei Spieler stehen in der Hallenmitte als Wächter mit Stock und dürfen sich nur auf einer Linie bewegen. Die anderen versuchen möglichst oft auf die anderen Seite zu laufen, einen Ball zu holen und damit zu fliehen, ohne dass die Wächter den Ball berühren. Das Schmuggelgut wird in einer Kammer (Kastenelement) deponiert. Wird der Ball von einem Wächter berührt, muss der Räuber das «Gold» zurück bringen. Wer schafft am meisten Transporte? Welcher Wächter stoppt am meisten Schmuggler? Wessen Spielers Bälle wurden nie berührt?

**Variation:** Die Wächter haben keinen Stock und müssen die Spieler nur berühren.

### Zweikampf

**Wozu?** Ball abschirmen und mit dem Körper verteidigen.  
**Wie?** Ohne Stock: Ein Spieler versucht nur mit seinem Körper einen Ball abzuschirmen, in dem er sich zwischen Gegner und Ball stellt. Der Gegenspieler versucht den liegenden Ball mit Händen oder Füßen zu berühren.

#### Variationen:

- Mit Stock in einem begrenzten Raum.
- Eins gegen Eins: Der Lehrer spielt einen Ball in die Ecke. Wer den Ball zuerst erreicht, wird zum Angreifer auf ein Tor. Der andere wird zum Verteidiger. Zeitlimit setzen.

### Eins, Zwei, Stopp

**Wozu?** Sicherer Ballführen und Wahrnehmungsschulung.  
**Wie?** Ein Schüler steht mit dem Rücken zur Gruppe vor einer Wand. Alle versuchen sich ihm zu nähern. Sobald sich der Schüler umdreht (mit dem Kommando «Eins, Zwei, Stopp»), müssen alle den Ball sofort stoppen. Die letzten drei, die still stehen, müssen zurück zum Start. Wer kommt dem Beobachter am nächsten?

#### Variationen:

- Ohne Kommando durchführen.
- Einfrieren: Alle bewegen sich dribbelnd im Raum. Nach Pfiff des Lehrers bleiben alle fünf Sekunden bewegungslos stehen. Wer bringt den Ball am schnellsten unter Kontrolle? Auf Kommando weiterdribbeln.

### Fintengarten

**Wozu?** Unterschiedliche Täuschungen ausprobieren.  
**Wie?** Aufgestellte Geräte (Malstäbe, Kisten, Reifen, Hüte, etc.) dienen als Gegenspieler. Alle Schüler haben einen Ball und versuchen einen «Gegenspieler» mit einer Körpertäuschung auszuspielen. Eine Station bildet der Lehrer, den die Schüler zu umspielen versuchen.

**Variation:** Täuschungslauf: Die Halle ist in Querfelder mit unterschiedlich grossen Toren (Langbank, Kastenelement) aufgeteilt. In jedem Feld sind auf der Mittellinie zwei Bälle, dazwischen steht ein Verteidiger. Ein Angreifer versucht, mittels Körpertäuschung einen Ball zu ergattern und ein Tor zu schiessen.

Passen

## Flach, scharf und präzis

Die genaue Ballabgabe und eine korrekte -annahme sind eng miteinander verbunden. Die Übungen sind daher meist eine Kombination beider Bausteine.

### Treffer sammeln

**Wozu?** Passgenauigkeit schulen.

**Wie?** In der Halle werden verschiedene «Zielscheiben» (Kastenelemente, Malstäbe, Kegel, etc.) aufgestellt. Die Schülerinnen bewegen sich mit einem Ball frei in der Halle und versuchen, möglichst viele Doppelpässe via Zielscheiben zu spielen. Wem gelingen innerhalb eines Zeitlimits die meisten Pässe?

**Variation:** Partnerübung: Doppelpass via «Zielscheibe» spielen.

### Ballmaschine

**Wozu?** Kontrolliertes Passen und Annehmen.

**Wie?** Kleingruppen von vier bis sechs Spielerinnen stellen sich in Kolonnen vis-à-vis einer Zuspielerin auf. Einer nach dem anderen erhält von ihr einen Pass. Nach dem Rückpass stellen sich die Spielerinnen wieder hinten an. Nach einem Umgang wird die Zuspielerin ausgewechselt.

**Variationen:**

- Nur direkte Pässe sind erlaubt oder über Hindernisse (Langbank, Kastenelement) zuspielen.
- Gruppenwettkampf: Welche Gruppe macht am schnellsten 50 Pässe?

### Passfabrik

**Wozu?** Hohe Wiederholungszahl an Pässen.

**Wie?** Eine Spielerin ohne Ball steht zwischen zwei Zuspielerinnen mit Bällen. Er spielt einen Doppelpass mit der ersten Zuspielerin, dreht sich um, und spielt mit der Zweiten einen Doppelpass. Wechsel nach 20 Pässen.

**Variationen:**

- Pässe auf der einen Seite immer mit der Vorhand, auf der anderen Seite mit der Rückhand spielen.
- Die mittlere Spielerin nimmt den Ball an, dreht sich einmal mit Ball um die eigene Achse und spielt diesen dann zurück.



### Zuerst angreifen, dann verteidigen

Ein torreiches Spiel ist interessanter als eine Abwehrschlacht. Deshalb sollten in der Schule möglichst viele Erfolgserlebnisse angestrebt werden. Spielen heißt, sich entscheiden müssen. Das Entscheiden steht im Zentrum jeder Spielsituation. Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, im richtigen Moment die richtige Handlung zu wählen. Im Angriff können ballführende Spieler zwischen drei Möglichkeiten wählen: Sie können alleine mit dem Ball dribbeln, einen Mitspieler mit einem Pass anspielen oder mit einem Schuss ein Tor erzielen. Daraus ergeben sich die drei Technikschwerpunkte Ballführen, Passen und Schiessen. In der Verteidigung (Situation ohne Ball) stehen ebenfalls drei Handlungsvarianten offen, um die Möglichkeiten des ballführenden Spielers einzuschränken. Durch gezieltes Abdrängen in eine ungefährliche Zone kann der Zweikampf gesucht werden. Eine geschickte Raumaufteilung und Deckungsarbeit verhindert ein Zusammenspiel der Angreifenden und in der Verteidigungslinie stehend verhindert man einen Torschuss.

## Positionenpassen

**Wozu?** Genaues Passen auf die Vorhandseite.  
**Wie?** Die Schülerinnen stehen in einem grossen Rechteck um ein Unihockeytor. Vier Meter vor dem Tor steht eine fünfte Mitspielerin. Eine Ecke ist die Startecke. Dort liegen alle Bälle bereit und stehen die Reservespielerinnen an. Von der Startecke spielen die Schülerinnen den Ball im Gegenuhrzeigersinn weiter. Von der letzten Ecke erfolgt das Zuspiel zur «Stürmerin» vor dem Tor mit anschliessendem Torschuss. Nach jedem Pass laufen die Spielerinnen dem Ball nach und wechseln den Standort. Die Stürmerin holt den Ball und reiht sich in die Ausgangsseite ein.

### Variationen:

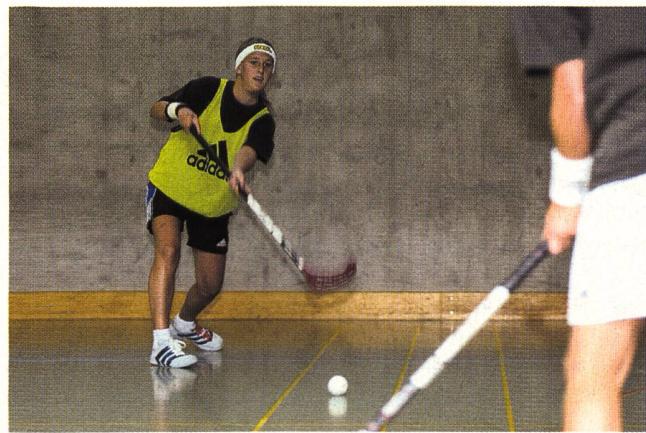
- Nur Direktpässe.
- Passreihenfolge offen lassen. Einzig: letzter Pass erfolgt zur «Stürmerin».

## Nummernpassen

**Wozu?** Pässe in Bewegung abgeben und annehmen lernen.  
**Wie?** Die Klasse wird in Gruppen zu vier bis fünf Spielerinnen eingeteilt. Jede Spielerin des Teams erhält eine Nummer. Alle laufen kreuz und quer durch die Halle und spielen immer der nächsten Nummer den Ball zu. Die letzte Spielerin spielt wieder der Ersten zurück.

### Variationen:

- Die nächste Spielerin steht still und ist anspielbereit.
- Den Ball maximal drei Sekunden halten oder direkt weiterspielen.



## Doppelpassen

**Wozu?** Pässe in Laufrichtung spielen.  
**Wie?** Zwei Spielerinnen laufen in vier Meter Abstand übers Feld und spielen sich Doppelpässe zu. Nach einem Torschuss am Ende des Feldes kehren sie entlang der Längsseite – ohne die nächsten zu stören – zurück.

### Variationen:

- «Zöpfeln»: nach dem Pass jeweils hinter der Passemmpfängerin kreuzen. Diese nimmt den Ball an und läuft auf die andere Seite. Auch zu Dritt möglich («Criss cross»).
- Auf dem Rückweg weite Pässe spielen, ohne die Angreifenden zu stören.

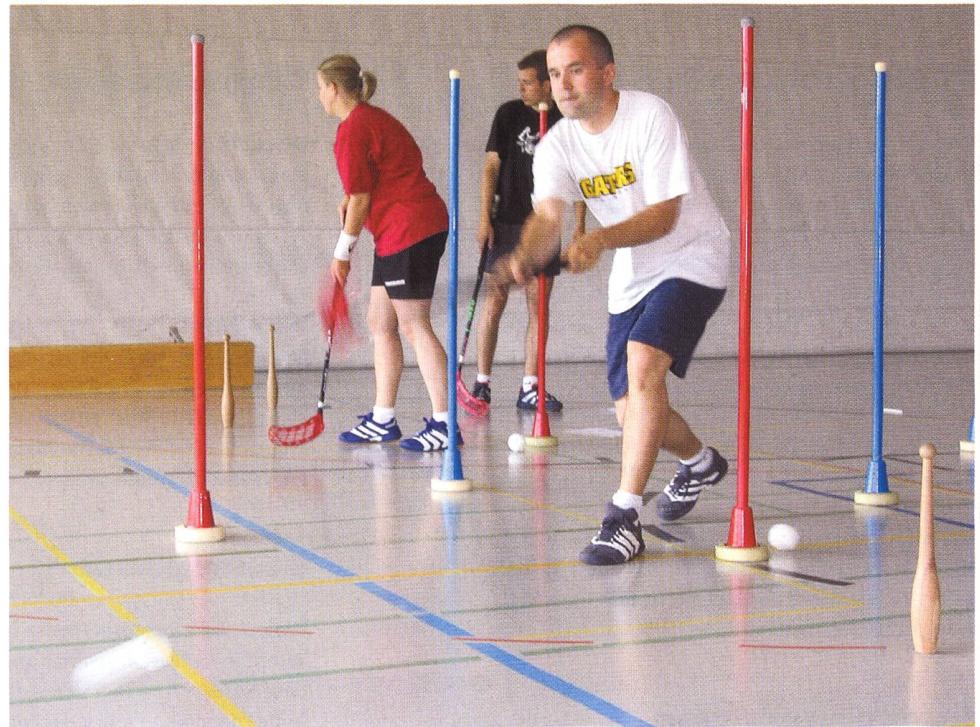
## Zonenpassen

**Wozu?** Lücke finden und in den freien Raum passen.  
**Wie?** Die Halle ist in vier sich angrenzende Zonen unterteilt. Team A verteilt sich in die Zonen 1 und 3, Team B in die Zonen 2 und 4. In jeder Zone wird mit einem Ball begonnen. Jedes Team erhält pro erfolgreiches Zuspiel zu einem Mitspieler in der anderen Zone einen Punkt. Bälle über Kniehöhe dürfen nur mit dem Körper abgefangen bzw. angenommen werden (Regel «Hoher Stock» berücksichtigen). Welches Team hat in einer Minute mehr Pässe gespielt?

## Brennball

**Wozu?** Spielerisches Passen.  
**Wie?** Matten oder Malstäbe bilden die Ecken des Spielfeldes, ein Unihockeytor auf der Ziellinie dient als «Brennofen». Das Team A stellt sich im Feld auf, das Läuferteam in einer Kolonne ausserhalb. Eine Aussenspielerin bringt den Ball ins Spiel. Sie und ihre Mitspielerinnen (unbegrenzt) dürfen solange rennen, bis sich die Feldspielerin dreimal zugespielt haben und ins Tor getroffen haben. Doppelpässe sind dabei nicht erlaubt. Welches Team schafft mehr Läufe in drei Minuten?

**Variation:** Jede Feldspielerin muss den Ball angenommen und gespielt haben, bevor ins Tor geschossen wird.



## Testformen

### Passen alleine

Abwechselungsweise Bandenpass auf die linke bzw. rechte Langbank spielen. Zwanzig Pässe (zehn pro Langbank) auf Zeit. Richtzeit innerhalb der Klasse festlegen.

### Mehrtorespiel

**Wozu?** Übersicht schulen.

**Wie?** In der Halle sind viele Malstabtore aufgestellt. Zwei Teams spielen gegeneinander und versuchen den Ball durch ein Tor einer Mitspielerin zu passen. Angekommene Pässe zählen als Punkt. Zwei Treffer nacheinander durch das gleiche Tor sind ungültig. Wer erzielt mehr Punkte?

**Variation:** Dribbling durch das Tor ergibt einen Punkt. Pässe durchs Tor ergeben zwei Punkte. Doppelpässe ergeben drei Punkte.

### Passen zu zweit

Zwei Spielerinnen stehen sich gegenüber, dazwischen liegt eine Matte. Die Schülerinnen passen sich den Ball so zu, dass der Ball um die Matte herum gespielt wird. Fünfmal Vorhandseite und fünfmal Rückhandseite (total 10 Runden) auf Zeit. Richtzeit innerhalb der Klasse festlegen.

### Maskenball

**Wozu?** Direktspiel, Doppelpässe und Täuschungen anwenden.

**Wie?** Die Spielerinnen stehen in einem Kreis. Dort liegt eine Torhütermaske, die von einer Verteidigerin beschützt wird. Mittels Täuschungen und Direktspiel versuchen die Aussenspielerinnen, die Maske zu treffen.

#### Variationen:

- Grösseres Ziel (Kastenelement) anstatt einer Maske.
- Wettkampf: Jede Spielerin verteidigt eine Minute lang die Maske. Wer verteidigt am besten?

## Tschechen-Eck

**Wozu?** Abspielmöglichkeiten erkennen und freilaufen. **Wie?** In Dreiergruppen stellen sich die Schülerinnen in einem rechtwinkligen Dreieck auf. Der Ball ist zu Beginn bei der mittleren Spielerin A. Diese passt zu B, worauf C sich so verschieben muss, dass der Ball wieder rechtwinklig gespielt werden kann.

### Variationen:

- Der Lehrer oder eine vierte Spieler steht in der Mitte des Rechtecks und verhindert den Diagonalpass.
- 3:1 Überzahl spielen.

## Tigerball

**Wozu?** Sich anbieten und genau zuspielen. **Wie?** In einem Kreis Überzahlspiel 4:1, 5:2 durchführen. Die Spielerin in der Mitte (Tiger) jagt den Ball. Die Aussenspielerinnen passen einander zu. Bei einem Fehlpass wird der Tiger ersetzt. Der erste Pass ist frei. Dribbling verboten.

### Variationen:

- Der Tiger spielt mit umgekehrtem Stock (Schaufel in der Hand) und darf den Ball nur mit dem Schaft berühren.
- Nicht zweimal hintereinander die gleiche Spielerin anspielen.

## Zonenspieler

**Wozu?** Die freie Mitspielerin finden. **Wie?** Zwei Teams spielen im Volleyballfeld gegeneinander. Jedes Team hat ausserhalb des Volleyballfeldes vier Anspielpartner. Ein Punkt ist erzielt, wenn die Aussenspielerinnen angespielt werden können. Diese dürfen sich gegenseitig nicht angreifen.

**Variation:** Auf der Volleyballgrundlinie steht je ein Tor. Bei Ballbesitz muss zuerst eine Aussenspielerin angespielt werden, bevor ein Tor erzielt werden kann. Diese dürfen keine Tore erzielen.

## Bandenball

**Wozu?** Pässe via Banden miteinbeziehen **Wie?** Zwei Mannschaften spielen in der ganzen Halle gegeneinander. Ein Punkt kann erzielt werden, wenn ein Pass via Wand bei einer Mitspielerin ankommen. Über die gleiche Wand darf nicht mehrmals hintereinander gepunktet werden. Wer schafft mehr erfolgreiche Zuspiele?

**Variation:** Die Mannschaft, die punktet, lässt den Ball liegen und wird sofort durch ein drittes Team ausgewechselt. Welches Team hat nach fünf Minuten am meisten Punkte?

## «mobile» mit Spezialrabatt

### Vereint sparen Sie!

Sportvereine und Schulen erhalten Spezialrabatt auf das Abonnement der Fachzeitschrift «mobile». Ab einer Bestellung von 5 Exemplaren bezahlen Sie nur 37 statt 42 Franken pro Abonnement. Diese Einsparung ist jedoch nur dann möglich, wenn sämtliche Exemplare an eine Adresse geliefert werden. Falls die Exemplare an verschiedene Adressen geschickt werden sollen, kostet ein Einzelabonnement Fr. 38.50.–. Immer noch ein gutes Geschäft für Ihren Verein! Ein spezieller Dank an die Vereine, die dieses Angebot als erste genutzt haben: Der Turnverein L'Abeille in La Chaux-de-Fonds und der Basketball-Klub Bellinzona. Informationen und Bestellungen unter [mobile@baspo.admin.ch](mailto:mobile@baspo.admin.ch)

Schiessen

## Der Schuss ins Glück

«Wer die Tore vorne nicht macht, bekommt sie hinten», besagt eine alte Sportweisheit. Höchste Zeit, die Zielgenauigkeit und Schusskraft zu verbessern.

### Keulenschiessen

**Wozu?** Risiko zwischen Angriff und Verteidigung abschätzen.

**Wie?** Alle Spieler stellen in der Halle eine Keule auf. Es wird mit drei bis vier Bällen gespielt. Jeder versucht, die eigene Keule zu schützen und gleichzeitig die anderen umzuschiessen. Nur Treffer mit dem Ball zählen. Wird die eigene Keule getroffen, ist eine Zusatzaufgabe (Ballführen im Slalom, Zielschiessen, etc.) auszuführen. Nach der Zusatzaufgabe darf wieder mitgespielt werden.

**Variation:** Zwei Spieler bilden ein Team: Der eine ist Angreifer, der andere ist Verteidiger beider Keulen.

### Rollmops

**Wozu?** Treffergenauigkeit und Schussstärke fördern.

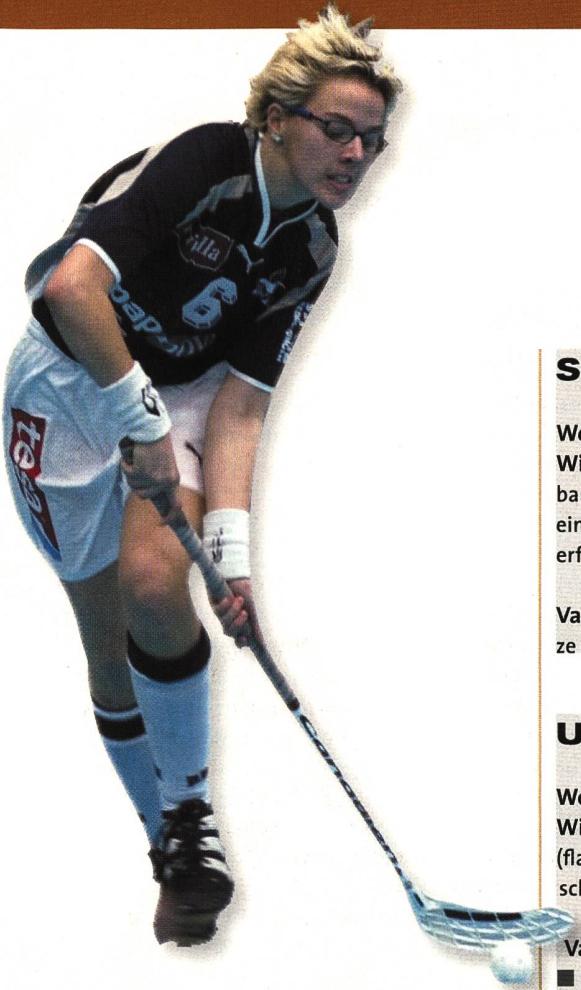
**Wie?** Zwei Teams stehen sich hinter einer markierten Linie gegenüber. In der Mitte liegt ein Volleyball. Mit gezielten Flachschüssen soll der Volleyball hinter die gegnerische Linie getrieben werden. Welches Team gewinnt «Best-of-seven»?

#### Variationen:

■ Wer bei der Ausholbewegung über der Hüfte ausholt, scheidet für das Spiel aus und darf nur noch Bälle für die anderen holen.

■ Nur mit gezogenem oder Schlagschuss durchführen.





## Testform

### Schiessen

Hinter dem Tor ist ein Balldepot. Einen Ball aus dem Depot holen, um die Markierung dribbeln und aus der Bewegung aufs Tor schießen. Je fünf Versuche mit der Vorhand- und Rückhandseite. Im Tor liegt ein Kastenelement. Wertungsskala innerhalb der Klasse festlegen.

### Schiessbude

**Wozu?** Erhöhte Ziele treffen.

**Wie?** Verschiedene, leichte Gegenstände (Keulen, Volleybälle, Hüte) liegen auf einer Langbank. Je zwei Gruppen haben eine eigene «Schiessbude». Treffen eines Gegenstandes ergibt einen Punkt. Fällt der Gegenstand von der Langbank, gibt es zwei Punkte. Welches Team ist erfolgreicher?

**Variation:** Handicap: Sobald ein Gegenstand von der Langbank herunterfällt, muss die ganze Gruppe eine gewisse Distanz (Linie) weiter weg stehen.

### Unihockey-Sitzball

**Wozu?** Treffen und selbst nicht getroffen werden.

**Wie?** Alle Spieler haben einen Ball und versuchen die anderen an den Schuhen zu treffen (flach schießen). Es sind nur gezogene Schüsse erlaubt. Wer getroffen wird, höher als Knie schießt oder ausholt, löst eine Zusatzaufgabe.

**Variationen:**

- Teamwettkampf auf Zeit: Jäger (mit Ball) jagen Hasen (ohne Ball).
- Wer einen Treffer erzielt, erhält einen Pluspunkt. Wer getroffen wird, einen Minuspunkt. Wer hat die beste Punktabilanz?

### Querpass zum Schuss

**Wozu?** Aus der Laufbewegung schießen.

**Wie?** Die Spieler stehen in der Ecke in Einerkolonnen bereit. Jeder zweite hat einen Ball. Der erste Spieler A startet ohne Ball. Er läuft der Wand entlang bis zur Mittellinie, Spieler B folgt mit Ball im Abstand von ca. drei Metern. Bei der Mittellinie läuft Spieler A einen Bogen (180 Grad Kurve) und bekommt den Querpass von Spieler B. Schussabgabe auf das Tor. Ein Kastenelement als Torhüter.

**Variationen:**

- Endlosschleife: Sobald Spieler B den Pass spielt, läuft er einen Bogen und erhält vom mitgelaufenen Spieler C einen Querpass zum Torschuss, etc.
- Mit Torhüter: Dieser zeigt mit beiden Händen an, wo er den Ball fangen will.

### Reissverschluss Mittellinie

**Wozu?** Schusstraining aus dem Halbfeld.

**Wie?** Alle Schüler stellen sich mit Ball in Einerkolonnen links und rechts von der Volleyballseitenlinie auf. Gestartet wird nach dem Reissverschluss-System: Abwechselnd läuft einer von links, dann einer von rechts, quer zur Mitte, 90 Grad Bogen durch den Mittelkreis und schießt auf das Tor. Schussabgabe kurz nach der Drei-Meter-Volleyballlinie.

**Variation:** Der erste Spieler A hat keinen Ball. Er läuft von der Seitenlinie quer zur Mitte und erhält vom vis-à-vis stehenden Spieler B den Pass. Annahme, 90 Grad Kurve und Torschuss. B erhält daraufhin den Pass von Spieler C, usw.

## Reissverschluss Ecke

**Wozu?** Gezielte Schüsse aus dem Laufen.

**Wie?** Die Spieler stehen links und rechts neben dem Tor in den Ecken. Jeder hat einen Ball. Reissverschluss: Es startet abwechselnd einer von links / rechts. Der Spieler führt den Ball von der Ecke zuerst der Volleyballlinie entlang geradeaus, dann im Bogen zum Mittelkreis, zurück zum eigenen Tor und schießt. Der nächste startet, sobald der vordere Spieler den Mittelkreis betritt.

### Variationen:

- Spieler läuft ohne Ball den Weg bis zum Mittelkreis. Torschuss nach weitem Pass aus der Diagonale.
- Dito. Zusätzlich zweiter Pass aus der eigenen Ecke mit Direktschuss.

## Zweite Chance

**Wozu?** Schnelle Neuorientierung.

**Wie?** Je ein Passgeber steht mit einem Balldepot beim linken und rechten Bullypunkt in der Verlängerung der Torlinie. Die Angreifer starten von der Mittellinie. Ein erster Pass kommt in die Mitte vors Tor und der Angreifer versucht, den Ball direkt ins Tor zu schießen. Anschliessend muss das zweite Zuspel vom andern Bullypunkt verwertet werden.

### Variationen:

- Torhüter zeigt mit beiden Händen an, wo er den Ball fangen will.
- Schussart (gezogener Schuss, Schlagschuss, Vor-, Rückhand) oder Ziel (untere linke Seite, obere rechte Seite) vorgeben.

## Treffpunkt

**Wozu?** Sofort schießen.

**Wie?** Spieler A steht zentral fünf Meter vor dem Tor. Um ihn herum im Abstand von vier bis fünf Metern sind vier Mitspieler postiert, die ihn abwechselnd in einer bestimmten Reihenfolge mit Pässen bedienen. Spieler A «verwandelt» die Pässe in Torschüsse.

**Variation:** Reihenfolge undefiniert lassen, z.B. mit Zurufen der Passgeber.

## Slotkampf

**Wozu?** Einzelübung für verschiedene Torschüsse.

**Wie?** Fünf Bälle sind auf einem Halbkreis um das Tor platziert. Spieler A steht zentral vor dem Tor und holt jeweils einen Ball. Aus zwei Positionen schießt er direkt aufs Tor, von zwei anderen führt er ein Dribbling aufs Tor aus. Die fünfte, zentrale Position ist ein Penalty.

### Variationen:

- Bei jedem Schuss eine andere Schussart verwenden.
- Wie viele Tore werden in 30 Sekunden erzielt?

## Karussell

**Wozu?** Aus vollem Lauf schießen.

**Wie?** Je ein Tor steht auf der Grundlinie. Darin befinden sich Torhüter. Die Schüler sind auf alle vier Ecken der Halle verteilt. In zwei diagonal gelegenen Ecken befinden sich die Bälle. Die Spieler ohne Ball laufen gleichzeitig an der Volleyballseitenlinie entlang. Bei der Mittellinie erhalten sie den Pass von der gegenüberliegenden Spieldecke, laufen in einem Bogen (180 Grad Kurve) um den Mittelkreis Richtung eigenes Tor, kreuzen sich und schießen. Der erste Abpraller darf verwertet werden. Anschliessend holen sie die Bälle und werden zu Passgebern.

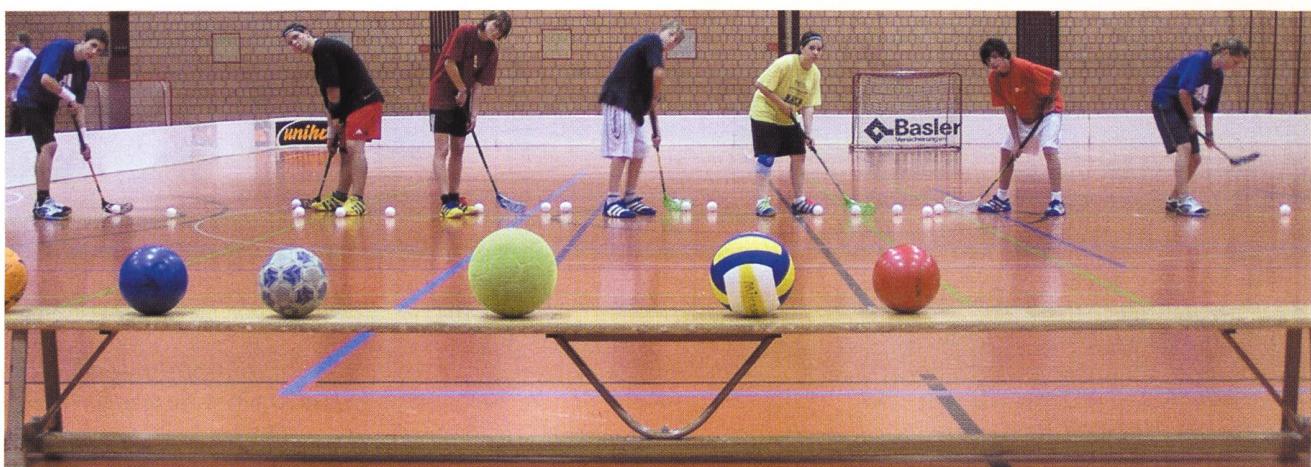
## Stationenparcours

**Wozu?** Treffsicherheit verbessern.

**Wie?** Verschiedene Torschusstationen aufstellen: Unihockeytor mit hochgestelltem Kastenelement: Wer trifft neben das Element ins Tor?; Reifen am Boden: Wer trifft mit einem Lobball in den Reifen oder via Wand hinein?; verkehrtes Kastenelement: Wer kann den Ball in den Deckel spielen?; Tor mit Hindernissen (Kastenelemente, Malstäbe): Wer trifft die Lücke?; quer gelegenes Kastenelement auf Langbank: Wer trifft durch das Kastenelement?; Kleine Tore auf Langbank: Wer trifft ins Tor?; Tor mit Bändel in drei Zonen aufteilen: Wer trifft die Torecken?

### Variationen:

- Als Wettbewerb: Eins gegen Eins.
- Rekordliste führen.





## Kompetenz in Materialfragen

Unihockey ist in der Schule ein beliebtes Spiel. Mit der Popularität steigt auch der Wunsch nach geeignetem Spielmaterial. Stöcke für Rechts- und Linkshänder, genügende Anzahl Bälle und Tore in Originalmassen gehören zur Standardausrüstung. Schulen, in denen das Unihockeyspiel besonders gepflegt wird, haben zusätzlich kleinere Tore, eine komplette Torhüterausstattung und sogar Banden. Bestimmte Übungsformen, aber auch die steigende Schüleranzahl pro Klasse, fordern weiteres Material für improvisiertes Handeln: Kastenelemente, Malstäbe, Markierkegel, etc. Für das in dieser Praxisbeilage benutzte Sportmaterial sowie für Service und Beratung gibt es eine kompetente Firma, welche mit «mobile» in einer Partnerschaft steht: Alder+Eisenhut. Weitere Informationen unter: [www.alder-eisenhut.ch](http://www.alder-eisenhut.ch)

## Minigolf

**Wozu?** Dosierte Schiessen.

**Wie?** Jede Gruppe stellt eine Minigolf-Station mit Kastenelementen, Langbänken, Springseilen, Markierkegeln, „Malstäbe“ etc. auf. Mit Unihockeyschläger und Ball wird eine Runde nach Minigolf-Regeln gespielt. Wer braucht am wenigsten Schläge?

**Variation:** Unterschiedlich weite Abspielorte ergeben unterschiedliche Punkte. Wer schafft am meisten Punkte?

## Penalty

**Wozu?** Korrekter Penalty üben.

**Wie?** Die Schüler starten abwechselnd auf Pfiff beim Anspelpunkt. Der Ball muss immer vorwärts getrieben und mit verschiedenen Techniken – gezogen, Handgelenk, Rückhand – geschossen werden.

**Variation:** Penalty-König: Wer Erfolg hat, darf weitermachen. Wer verschießt, räumt auf.

## Spielformen

# Das Richtige rechtzeitig tun

Den Ball unter Kontrolle halten, die Übersicht bewahren, den freien Mitspieler suchen und sich für die richtige Handlung entscheiden – im Unihockey muss dies oft blitzschnell geschehen. Dies zu üben ist nur im Spiel möglich.



## Streetball



**Wozu?** Intensiver Vierkampf.

**Wie?** Auf zwei (bis vier) Tore wird je Zwei gegen Zwei gespielt.

Bei Ballgewinn muss mindestens ein Pass gespielt werden, bevor ein Tor erzielt werden kann. 40 Sekunden Einsatzzeit, anschliessend kommen zwei neue Angreiferinnen und Verteidigerinnen ins Spiel.

**Variation:** Die Klasse wird in zwei Teams aufgeteilt. Team A verteilt, Team B greift an. Nach zehn Spielen wird gewechselt. Welches Team hat mehr Tor erzielt?

## Ligaturnier

**Wozu?** Eins gegen Eins – Situation üben.

**Wie?** Die Halle wird in acht Querfelder unterteilt. Darin wird Eins gegen Eins gespielt (16 Schüler). Als Tore werden verschiedene Geräte benutzt: Kleine Tore, flach gelegte Unihockeytore, Malstäbe, Markierkegel, Kastendeckel, etc. Jedes Spiel dauert zwei Minuten. Die Verlierer steigen ab, die Gewinner auf.

### Variationen:

- In Dreiergruppen ausführen (Brésilform). Wer ein Tor erhält, wird von der «Ersatzspielerin» abgelöst. Fünf Minuten auf einem Feld bleiben (24 Schüler).
- Vier Querfelder und Drei gegen Drei spielen (24 Schüler).



## Das Buch zum Spiel

Die in dieser Praxisbeilage aufgeführten Übungs- und Spielformen sind dem Lehrmittel «Unihockey basics» entnommen. Das neue Lehrmittel aus dem Ingold Verlag setzt die Themen Ballführen, Passen, Schiessen und das Spielen ins Zentrum. Zu jeder Übung gibt es Vorschläge zur Erleichterung, Erschwerung und Variation. Mit Testformen kann das Gelernte kontrolliert werden. Die Rubrik Lern- und Bewegungshilfe vermittelt Tipps zur Bewegungsausführung und gibt Anregungen zur Organisation Ein schul- und vereinsbezogene Regelwerk sowie taktische Ratgeber runden dieses sehr anschauliche und gut illustrierte Lehrmittel für Einsteiger und Fortgeschrittene ab.

**Beutler, B.; Wolf, M.:** Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein. Ingold Verlag/ SVSS. 2004.

(Bestellung: siehe Formular auf Seite 15)

## Die Unberührbaren

**Wozu?** Rechtzeitiges Spielen des Balles.

**Wie?** Spiel Drei gegen Drei. Wenn das verteidigende Team die ballführende Spielerin mit der Hand an der Schulter berührt, erhält es einen Freischlag bzw. kommt in Ballbesitz.

**Variation:** Eine markierte Spielerin ist «Joker». Sie spielt immer bei den Angreiferinnen und kann nicht berührt werden, darf aber auch keine Tore schießen.

## Konterspiel

**Wozu?** Schnelles Kontern üben.

**Wie?** Spiel Drei gegen Drei. In der eigenen Spielfeldhälfte darf nur eine Spielerin verteidigen. Zwei Angreiferinnen sind also immer in der gegnerischen Hälfte. Bei Ballgewinn sofort Konter mit Pass oder Dribbling einleiten.

**Variation:** Im Schrittempo ausführen (beide Füsse sind immer am Boden).

## Toremix

**Wozu?** Spielverlagerung und –übersicht schulen.

**Wie?** Spiel Vier gegen Vier auf vier Tore. Team A und B verteidigen je ein kleines und ein grosses Tor in den Ecken des Volleyballfeldes, wobei das grosse Tor in Richtung Wand zeigt. Beide Mannschaften haben keine Torhüter und können auf beide gegnerische Tore angreifen.

### Variationen:

- Nur Direktspiel erlauben.
- Direktschüsse zählen doppelt.

## Verkehrte Tore

**Wozu?** Spiel in einer anderen Umgebung.

**Wie?** Vier gegen Vier. Zwei Tore stehen in der Mitte des Spielfeldes und sind gegen die Stirnseiten der Halle geöffnet. Jedes Team verteidigt ein Tor.

### Variationen:

- Bei Ballgewinn müssen alle Mitspielerinnen den Ball einmal gespielt haben, bevor ein Tor erzielt werden kann.
- Es gibt keine zugeteilten Tore. Bei Tor oder Ballbesitz des Torhüters wird ein Bully an den Volleyballecken gespielt.

## Regeln

# Fairplay von Kopf bis Fuss

## Weitere Regeln

### Freischläge:

Sie werden immer am Ort des Regelverstosses ausgeführt und dürfen direkt aufs Tor geschossen werden. Der Abstand der Verteidiger beträgt zwei Meter.

### Bodenspiel:

Bodenkontakt ist nur mit den Füßen und maximal einem Knie erlaubt (drei Kontakte).

### Torhüter:

Ein Körperteil muss immer innerhalb des Torraumes sein. Rückpässe vom eigenen Spieler dürfen nicht mit der Hand aufgenommen werden. Auswürfe über die Mittellinie ohne Berührung eines Feldspielers sind nicht erlaubt.

In jedem Spiel gibt es Regeln, die berücksichtigt werden müssen. Oft sind Lehrerinnen und Lehrer unsicher, welche beim Unihockey gelten. Hier die wichtigsten Regeln für den Schulunterricht.

### Arme / Hände / Kopf

Stossen und Halten des Gegners und dessen Stockes ist nicht erlaubt. Der Ball darf weder mit den Armen, den Händen noch mit dem Kopf gespielt werden.

### Stock

Der Stock darf nur für das Spielen des Balles verwendet werden. Leichte Stockschläge führen zu einem Freischlag, schwere Vergehen zu einer Zeitstrafe. Die Stockschaufel darf nur bis Hüfthöhe geführt oder ausgeholt werden. Beim Laufen wird kein hoher Stock gepfiffen, wenn dabei niemand gefährdet wird. Das Spielen des Balles ist nur bis Kniehöhe erlaubt.



### Ball

Verlässt der Ball das Spielfeld, gibt es einen Outball (Freischlag) für den Gegner am Ort des Austritts.

### Körper

Im direkten Kampf um den Ball darf der Körper kontrolliert eingesetzt werden. Stossen und Checken sind nicht erlaubt. Berühren des Balles mit dem Körper ist erlaubt, wenn dabei nicht hochgesprungen wird.

### Fuss

Der Ball darf mit den Fuss nur einmal in Folge gestoppt oder sich selber zugespielt werden. Fusspässe werden mit einem Freischlag geahndet.

# bewegen – lehren – lernen



## Wir unterstützen Sie.

Zum Thema Bewegung und Sport veröffentlicht der INGOLDVerlag zusammen mit dem SVSS (Schweizerischer Verband für Sport in der Schule) fachlich hervorragende Bücher. Lehrerinnen und Lehrer, Leiterinnen und Leiter erhalten wertvolle Unterstützung für ihre Sportstunden. Sportlerinnen und Sportler selber erwerben viel Grundlagenwissen, wie sie ihre sportlichen Fertigkeiten weiter verbessern können.

Ernst Ingold + Co. AG, INGOLDVerlag, CH-3360 Herzogenbuchsee  
Telefon 062 956 44 44, Fax 062 956 44 54  
E-Mail info@ingoldag.ch, Internet www.ingoldag.ch

**INGOLDVerlag**

### Bestellung

Lieferadresse

---

---

---

Rechnung

---

---

---

Kunden-Nr.

<input type="text"/>				
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Datum

<input type="text"/>				
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Artikel-Nr.	Menge	Artikel
20.043.0		Unihockey basics
20.030.9		Roll on – Inline-Skating lehren und lernen
22.005		Mut tut gut
20.010.4		Bewegung und Gesundheit 1.–4. Schuljahr
20.011.2		Bewegung und Gesundheit 5.–9. Schuljahr
20.012.0		Bewegung und Gesundheit 10.–13. Schuljahr
17.001		Faires Kämpfen – eine Herausforderung

Wir danken für Ihren Auftrag

Ernst Ingold + Co. AG  
Hintergasse 16  
Postfach  
CH-3360 Herzogenbuchsee

Telefon 062 956 44 44  
Fax 062 956 44 54  
Internet www.ingoldag.ch  
E-Mail info@ingoldag.ch

Schulmaterial  
Werken und Gestalten  
Verlag  
Lernmedien  
Einrichtungen

Fournitures scolaires  
Travaux manuels  
Editions  
Matériel didactique  
Systèmes de rangement

**INGOLD**

leichter lehren und lernen  
bien équipé pour apprendre et enseigner

# Mehr als drei Sätze



## mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

### Einzelausgaben

Ausgabe	Schwerpunktthema	Praxisbeilagen
1/05	Tägliche Bewegung	Unihockey Stabilisation und Kräftigung
2/05	Orientierung	Werfen Tennis
3/05	Wasser	Wasserspiele intermittierendes Training
4/05	Adoleszenz	Tchoukball Thema noch offen
5/05	Führungsstile	Schneesport Bälle
6/05	Partizipation	Schaukelringe Sensomotorik

Bestellungen Einzelausgaben inkl. Praxisbeilagen à Fr. 10.-/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Bestellungen Praxisbeilagen à Fr. 5.-/€ 3.50 (+Porto). Mindestbestellungen: 2 Beilagen, Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

## Bestellung

### Abonnement

- Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 57.-/Ausland: € 46.-)
- Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)
- Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 20.-/€ 14.-)

deutsch

französisch

italienisch

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen,  
Fax 032 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)