

UNIHOCKEY IM SCHULSPORT

Informationsbroschüre für die ersten Schritte mit dem fantastischen Sportspiel Unihockey in ihrer Schule

INHALTSVERZEICHNIS

UNIHOCKEY IM SCHULSPORT	1
ELEMENTE IM UNIHOCKEY UND BEWEGUNGSBESCHREIBUNGEN	2
AUFWÄRMSPIELE	5
SPIELFORMEN	6
ÜBUNGSFORMEN	7
SPIEL MIT REGELÄNDERUNGEN	8
TURNIERFORMEN	8
LITERATURLISTE	9

Unihockey im Schulsport

Unihockey ist bildlich am schnellsten erklärt mit „Eishockey auf dem Handballfeld“. Es birgt dieselbe Faszination und Spaßgarantie, einen unvergleichbaren Aufforderungscharakter mit geringem Verletzungsrisiko und einen ausgeprägtem Fairness-Gedanken. Jeder Schule steht diese Sportart hervorragend, Jungs und Mädels können es genauso gemischt miteinander spielen, wie auch groß und klein, dick und dünn. Der Spielcharakter funktioniert sofort, die wichtigen Regeln passen in eine SMS und sind in 15 Sekunden erklärt, bereits ab der ersten Minute wird tatsächlich gespielt.

Mit der vorliegenden Mappe erhalten Sie als Sportlehrer einen Überblick über die Sportart Unihockey und wie sie im Schulsport eingesetzt werden kann. Sie erhebt selbstverständlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit, es wird auf das Wesentliche eingegangen, um einen angenehmen Einstieg in das Thema zu ermöglichen.

Zuerst werden die Hauptelemente und deren Bewegungsbeschreibungen des Sportspieles Unihockey genannt und grafisch dargestellt. Danach gibt es einige Ideen zur Gestaltung von Aufwärmspielen mit Unihockey-Bezug, Spiel- und Übungsformen und schlussendlich Spiele mit Regeländerungen und Turnierformen.

Für Sportspiele aller Art hat sich ein Unterrichtsaufbau nach dem spielgemäßen Konzept (GAG-Modell = ganzheitlich, analytisch, ganzheitlich) als sehr geeignet erwiesen. Eine ganzheitliche Spielsituation oder ein technisches Element wird in einer Spielform gefördert, anschließend isoliert geübt (Übungsformen) und wieder in den Spielverlauf integriert. Diese Methode erlaubt es von Anbeginn an, den Spieltrieb und Wettstreit der Schüler zu befriedigen.

Während der Einführung in das Regelwerk sollte auf folgende Punkte besonders großen Wert gelegt werden, um ein faires und verletzungsfreies Spiel zu gewährleisten:

Grundsatz: Jede Aktion gilt dem Ball und NUR dem Ball!

- Stockschläge unterbinden – nicht auf oder unter den Stock oder des Gegners Fuß, Bein, etc. schlagen!
- Den Schläger nie über Hüfthöhe schwingen oder ausholen! (Förderlich dafür ist der Hinweis den Schläger zur besseren Kontrolle stets mit beiden Händen zu fassen)
- Keine Körperattacken, höchstens Körperkontakt (Vergleich zum Basketball)!
- Den Ball nur mit dem Schläger und nicht über Kniehöhe spielen!
- Nichts was die eigene Gesundheit oder die des Gegners gefährdet ist gestattet: Nicht hochspringen bei der Ballannahme, nicht zwischen den Beinen des Gegners spielen, etc.

Elemente im Unihockey und Bewegungsbeschreibungen

- a) Körperhaltung
- b) Schlägerhaltung
- c) Ballannahme
- d) Ballführung
- e) Passen
- f) Schusstechniken

a) Körperhaltung

Das Vermitteln der richtigen Körperhaltung stellt einen wichtigen Aspekt dar, weil das Spielgerät vor allem Anfänger dazu verleitet den Rücken stark zu beugen. Diese ungewohnte Belastung kann dann zu Beschwerden führen.

Die korrekte Körperhaltung:



Abb. 1 und 2: Grundhaltung eines Linksauslegers (Vorhandseite = links vom Körper)

b) Schlägerhaltung

Es gibt Schläger mit vorgegebener Krümmung und solche ohne. Die Krümmung hat den Vorteil einer besseren Ballführung, aber den Nachteil, dass ein Schläger nur noch entweder für Rechts- (= Vorhand rechts) oder Linksausleger (= Vorhand links) nutzbar ist.

Der Schläger wird vor oder neben dem Körper gehalten, die obere Hand muss zur besseren Ballkontrolle immer am Schläger bleiben!

Eine Hand umgreift das obere Stockende (= Griffhand), in Normalhaltung zeigt der Handrücken nach vorn. Die untere Hand fasst den Schaft mit einem Abstand von ca. zwei Handbreiten unter der oberen Hand und wird auch als Führungs- oder Führhand bezeichnet. Da die diffizilen Stockdrehungen z.B. bei Dribblings mit der Griffhand (oben) ausgeführt werden, wird in aller Regel die „gute Hand“ (Schreibhand) oben gehalten.

c) Ballannahme

Bei der Ballannahme wird der ankommende Ball mit einer zum Ball hingeneigten Schlägerhaltung erwartet, angenommen und wie in einem Pendel nach hinten geführt. Der Ball wird sofort überdacht (siehe „Ballführung“) und mit dem Körper vom Gegner abgeschirmt.

d) Ballführung

Bei der Ballführung, sowie beim Dribbling ist darauf zu achten, dass die Schlägerkelle „beschützend“ bzw. „dachbildend“ an den Ball angelegt wird. Dies ermöglicht eine gute Ballkontrolle und erschwert es dem Gegenspieler in Ballbesitz zu kommen. Beim Wechsel zwischen Vor- und Rückhand wird der Schläger über den Ball auf die andere Seite geschoben. Wichtig ist dabei ein steter, enger Kontakt zwischen Kelle und Ball sowie die Abdeckung des Balles mit dem eigenen Körper gegenüber dem Gegner.



Abb. 3:
Ball Überdachung

Der Ball kann auch durch die „offene Ballführung“ (z.B. bei schnellem Gegenangriff) gestaltet werden. Dabei wird die untere Hand vom Schläger gelöst und nur noch durch die Führung des Schlägers mit der Griffhand der Ball vor dem rennenden Körper getrieben.

e) Passen

Gepasst werden kann sowohl auf der Vorhand-, als auch auf der Rückhandseite des Körpers. In aller Regel erfolgt die Ausholbewegung, wie auch die Ballabgabe auf der Seite des Körpers in einer geraden Linie in Richtung des Passzieles. Die Passtechniken sind grundsätzlich ähnlich wie die Schusstechniken.

Damit Pässe vom Passempfänger schnellstmöglich weiter verwertet (Dribbling, Passen, etc.) werden können, sollen die Pässe flach gespielt werden. Dies gelingt besonders gut, wenn die Pässe auf der Seite des Körpers die Kontrolle des Schlägers verlassen und somit die Kelle nicht unter den Ball gerät und den Ball hochhebt (Vergleich zur Fußstellung bei der Ballabgabe im Fußball).

f) Schusstechniken

Die korrekte Ausführung der Schusstechnik bzw. der allgemeinen Ballabgabe durch passen ist entscheidend für erfolgreiche Spielzüge und Torschüsse. Im Folgenden werden verschiedene Techniken vorgestellt, wobei zwischen geführten und geschlagenen Schüssen unterschieden wird.

- **Schlenschuss (geführter Schuss)**

Wie beim Handball durch die Wurfhand wird beim Schlenschuss (geführter Schuss) der Unihockeyball durch die Kelle des Schlägers während der Schiessbewegung geführt und bis zur Schussabgabe kontrolliert. Die Kelle „überdacht“ den Ball, bleibt aber ständig mit dem Boden in Kontakt. Die Kelle wird mit dem Ball und mit (anfänglich wenig) Druck nach unten über den Boden gezogen. Erst auf Höhe des vorderen Fußes verlässt der Ball die Kelle, wobei die Führhand im letzten Moment dem Ball einen schnellkräftigen Stoß gibt. Im Gegensatz zum Schlagschuss wird der Ball von der Kelle besonders lange begleitet.

Fortgeschrittene „überdachen“ den Ball mit viel Druck vom Schläger wodurch die Ballabgabe zusätzliche Geschwindigkeit erfährt durch den sich entladenden Druck.

- **Schlagschuss**

Wie beim Volleyball durch die Schlaghand wird bei geschlagenen Schüssen der Unihockeyball durch die Kelle des Schlägers ausschließlich im Moment der unmittelbaren Schussabgabe kontrolliert. Es gibt grundsätzlich drei Möglichkeiten den Schlagschuss auszuführen:

Der gedrückte Schlagschuss

Der Treffpunkt des Balles liegt in Falllinie des Körperschwerpunktes (~Bauchnabel). Der Schläger wird hüfthoch ausgeholt. Beim Schlag wird die Kelle ca. 10 cm vor dem Ball an den Hallenboden gedrückt, was den Effekt hat, dass Kelle und Schaft einer Spannung ausgesetzt werden, die sich in ihrer Konterbewegung auf den Ball entlädt, diesen „peitschenartig“ trifft und wegschleudert. Der Schläger zeigt am Ende der

Ausschwingbewegung genau auf das zu treffende Ziel. Somit summieren sich die beiden einwirkenden Kräfte und lassen den Ball bis über 180 km/h schnell werden.



Der gezogene Schlagschuss

Am schnellsten kommt der Anfänger zum gewünschten Erfolg, indem der Ball mit dem hinteren Bereich der Kelle getroffen wird, welcher dem Schaft am nächsten ist. Die Kelle wird schwingvoll über den Boden gezogen und trifft den Ball schlagartig, wobei die Neigung der Kelle über die Höhe des Schlages entscheidet.

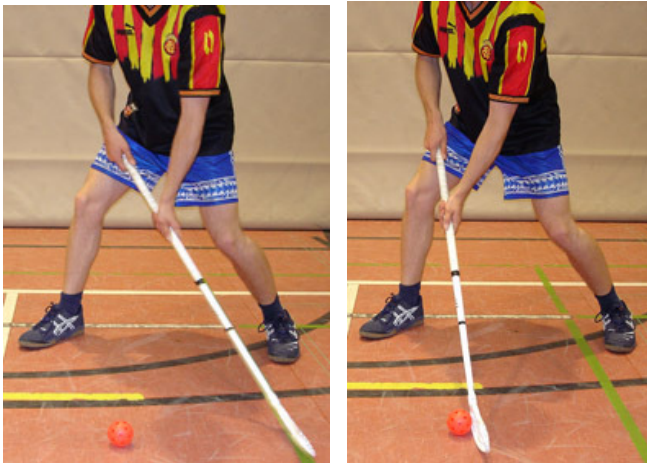


Abb. 6 u. 7: gezogener Schlagschuss

Handgelenk-Schuss (Wrist-Schuss)

Der Impuls für den Handgelenk-Schuss erfolgt aus dem um die eigene Achse drehenden Handgelenk. Während die Führhand supiniert muss die Griffhand zeitgleich pronieren. Der Vorteil dieser Schusstechnik ist u.a., dass die Ballabgabe ansatzlos und überraschend ausgeführt werden kann und keine hohe Ausschwingbewegung erfolgt (verringertes Verletzungsrisiko).

Aufwärmspiele

Zur entsprechenden Vorbereitung auf das Spiel Unihockey eignen sich selbstverständlich alle Aufwärmeinheiten, die auch für andere Sportspiele relevant sind. Um einige Ideen und Anregungen zu vermitteln sind in diesem Kapitel einige Aufwärmspiele mit Schläger und Ball genannt.

Die beim Unihockey besonders beanspruchten Körperregionen sind Fußgelenk, Waden, Oberschenkel (Vorderseite und Rückseite), Schulter, Handgelenk. Zur idealen Vorbereitung gehört natürlich auch das Dehnen der Muskulatur und des Sehnen- und Bänderapparates.

Unihockey-Brennball

2 Teams. Ein Team bringt den Ball mittels Schuss ins Feld. Wer geschossen hat, darf versuchen auf die nächste Matte (Base) zu laufen. Punkte, bei absolvierter Runde. Das andere Team versucht (nach Unihockeyregeln!), den Ball so schnell wie möglich ins Tor zu spielen. Läufer, welche noch unterwegs (auf keiner Matte) sind, müssen wieder zurück.

Variante: Bevor der ins Feld geschlagene Ball ins Tor zurückgespielt wird, muss jeder Feldspieler den Ball einmal berührt und gepasst haben.

Lernziele: Schuss; Ballannahme; Passen

Parteiball

Passspiel, zwei Teams. Ziel ist es, möglichst viele Pässe innerhalb des Teams zu spielen, ohne dass die gegnerische Mannschaft den Ball berührt.

Nach 5 gelungenen Pässen erhält die Mannschaft einen Punkt.

Variante: Feldgröße / Teamgröße /Schrittregel / 10 Pässe führen zu einem Punkt

Lernziele: Freilaufen, Ballannahme, Pass

Ball stehlen - Ballmonster

Alle laufen frei in einem abgegrenzten Raum und dribbeln mit einem Ball umher.

1-3 Spieler (die Ballmonster) ohne Ball versuchen im Zweikampf einen Ball zu erobern. Wer den Ball an ein Monster verliert wird selber zum Monster, das Monster wird durch den gewonnen Ball zum „Spieler“ erlöst.

Lernziele: Zweikampf, Ballkontrolle, Lauffreude

Ballwechsel

Alle dribbeln mit einem Ball in der Halle. Ein Spieler hat keinen Ball dafür aber eine Pfeife. Auf Pfiff muss jeder seinen Ball liegen lassen und einen anderen suchen. Auch der Spieler mit der Pfeife. Wer findet keinen neuen Ball mehr? Der Spieler ohne Ball pfeift die nächste Runde.

Variante: Feldgröße / Teamgröße / 2-3 Spieler ohne Ball

Lernziele: Übersicht

Unihockey-Fußball

Fußballspiel mit Unihockeyball auf Unihockeytore oder Hütchen-Tore, etc.

Variante: Jede Mannschaft verteidigt zwei Tore.

Lernziele: Ballgefühl

Kommandospiel

Alle laufen in der Halle mit Ball. Auf bestimmte Kommandos werden Bewegungen ausgeführt.

1 Pfiff = 360° Drehung mit Ball

2 Pfiffe = mit Ball eine 8 durch die Beine nachführen

3 Pfiffe = Ball auf die Kelle nehmen usw.

Spielformen

Die unten stehenden Spielformen sind einfach gehalten, haben aber bedingt durch das Spiel miteinander, gegeneinander und dem Torabschluss hohen Aufforderungscharakter. Nicht aufgeführt sind Staffelspiele oder kleine Wettkämpfe, die vor allem für jüngere Schüler interessant sind. Daher sei darauf hingewiesen, dass auch in Form von Staffeln spielerisch gelernt werden kann. Mit kleinen Wettkämpfen, wie z.B. Zielschiessen lassen sich Spiel- und Übungsreihen hervorragend beenden.

Spiel 3:3 „Ego-Spiel“

Alle Pässe sind verboten. Jeder Spieler ist auf sich angewiesen, nur Dribbeln ist erlaubt (Ballabdecken/Blocken durch Mitspieler). Wie verhalten sich die Verteidiger und Mitspieler? Mit anschließender Reflexion lässt sich das Verständnis für das mannschaftsinterne Zusammenspiel aufbauen.

Variante: 2:2; „Ego-Spiel mit Abtropfen“ erlaubt ist das Liegenlassen (Abtropfen) des Balles zur Übergabe an einen Mitspieler (=Kreuzen =Seitenwechsel zweier Spieler bei gleichzeitiger Ballübergabe).

Lernziel: Dribbeln; Blocken; Abwehrverhalten; Kreuzen

Spiel 3:3 „Torball“

Ein Pass eines Spielers durch ein Tor (z.B. zwei Hütchen) zu einem Mitspieler auf der anderen Seite des Tores ergibt 1 Punkt.

Variante: 3:2 Unter- und Überzahlspiel; Passen nur mit Rückhand; Lupfen über Kasten
Lernziel: Passen; Ballannahme; Ballmitnahme; Freilaufen; Raumdeckung;

Spiel 3:3 „Der Ball ist heiß“

Der Ball darf maximal 3 Sekunden kontrolliert werden, ansonsten erfolgt ein Freischlag für die gegnerische Mannschaft.

Variante: Anfängern mehr Zeit lassen; Könner sollen direkt passen; 4:4; 5:5
Lernziel: Passen; Übersicht

Spiel 3:2 „Brasil“

Beginnend 3 gegen 2. Nach Torabschluss oder dessen Verhinderung durch die Verteidiger, kommt ein Spieler (vorheriger Angreifer) zu den Verteidigern hinzu und diese drei werden dann zu Angreifern. Anstelle der drei vorherigen Angreifer werden nun 2 Abwehrspieler eingesetzt, so dass eine ständige Rotation entsteht.

Variante: 2:1; mit Torwart; Rückpass nicht erlaubt; welcher Spieler war an den meisten Toren beteiligt?

Lernziel: Überzahl- und Unterzahlspiel Verhalten

Zonenspiel

In Anlehnung an die Korfballregeln werden bei einem Spiel 4:4 zwei Abwehrspieler und zwei Angreifer ernannt, welche sich nur je in ihrer Spielhälfte bewegen dürfen. Somit wird verhindert, dass sich zu viele Spieler um einen Ball versammeln.

Variante: 6:6; Ballführender Spieler darf nicht laufen
Lernziel: Positionsbindung

Übungsformen

Ziel der Übungsformen ist es, eine isolierte Technik oder Taktik durch mehrfaches Wiederholen einzuüben. Beste Ergebnisse erzielt man natürlich, wenn die Schüler in einer vorangegangenen Spielform die Notwendigkeit für eine verbesserte Technik oder Taktik erfahren haben.

Sehr gut geeignete Übungsformen sind Komplex-Übungen in denen über die gesamte Halle verschiedene Übungsstationen aufgebaut werden können.

Doppelpass

2 Spieler stehen sich gegenüber und passen sich den Ball auf verschiedene Weisen zu.

Variante: direkter Pass; Aufsetzer; Annahme-Drehung-Pass; Annahme-Finte-Pass; Abstand zwischen den Spielern von Pass zu Pass ändern

Lernziel: Ballannahme; Ballkontrolle; Passen

Doppelpass mit Hinterherlaufen

2 Reihen stehen sich gegenüber und passen sich den Ball zu. Der Passgebende Spieler läuft seinem Passweg hinterher und reiht sich ein.

Variante: Dreieck; Viereck; mit Torabschluss

Lernziel: Ballannahme und Weitergabe aus der Bewegung.

„Kopf hoch“

Alle bewegen sich mit Ball in der Halle. Der Lehrer nennt verschiedene Gegenstände die sich in der Halle befinden, welche von den Spielern während der Bewegung für ca. 3 Sekunden angeschaut werden sollen.

Variante: nach 3 Sekunden anschauen versuchen den Gegenstand zu treffen

Lernziel: Übersicht; korrekte Körperhaltung

Ballannahme und Kontrolle

Spieler stehen der Wand gegenüber und passen sich selber den Ball in verschiedenen Höhen zu und versuchen den Ball jedes Mal sofort auf den Boden und unter Kontrolle zu bringen.

Variante: Ball aus der Luft annehmen; Squash-Variante 1:1

Lernziel: Ballannahme; Ballkontrolle; Ballgefühl

Minigolf

Jede Gruppe stellt eine Minigolf-Station mit Kastenelementen, Langbänken, Springseilen, Markierkegeln etc. auf.

Mit Unihockeyschlägern und Ball wird nach Minigolfregeln gespielt. Wer braucht am wenigsten Schläge um den Parcours zu absolvieren?

Variante: Unterschiedlich weite Abspielorte ergeben unterschiedliche Punkte. Verschiedene Schlagvarianten ergeben unterschiedliche Punkte. Wer erzielt am meisten Punkte?

Lernziel: Dosiertes Schiessen

Spiel mit Regeländerungen

Die hier genannten Spielvarianten können mit beliebig vielen Spielern ausgeführt werden. Die jeweilige Regeländerung soll ein bestimmtes Verhalten der Spieler erzwingen und es dem Lehrer ermöglichen das zuvor gelernte zu überprüfen.

Regelzusatz:

Passen: ein erzielt Tor zählt soviel wie Pässe zuvor gemacht wurden

Kreuzen: ein Tor nach erfolgreichem Kreuzen (=Seitenwechsel zweier Spieler ev. mit gleichzeitiger Ballübergabe) zählt doppelt / dreifach

Schiessen: Ein Tor, das auf einen Pass direkt geschossen wird, zählt doppelt / dreifach.

Tor: Kippen der Tore; Kastenelement im Tor erzwingen Schussvarianten

Freilaufen: der Ballführende Spieler darf nicht laufen und kann nur passen

Stockschlag: die Abwehrspieler dürfen nicht mit dem Stock eingreifen sondern nur mit dem Körper die Bälle abfangen.

Turnierformen

Hier sind noch zwei Turnierformen genannt mit denen z.B. die letzte Stunde einer Unihockey-Einheit abgeschlossen werden kann.

„Punkt-Übergabe“ Turnier

Spielaufbau: Möglichst viele Spielfelder aufbauen (Abstand dazwischen lassen, wenn nicht genug Banden vorhanden sind). Auf den Plätzen wird 2:2 oder 3:3 gespielt. Die übrigen Spieler sitzen auf der „Rutschbank“ und können mit kleinen Übungen beschäftigt werden.

Spielablauf: Die Spiele dauern jeweils 5 Minuten. Jedes Tor wird gezählt. Die Verlierer tauschen mit denen von der Rutschbank und übergeben ihre erreichte Toranzahl. Die Gewinner starten wieder bei null Zählern.

Ziel: Auch die guten Spieler/Teams können besiegt werden.

Variante: Der Verlierer bleibt auf dem Feld und beginnt das Spiel gegen einen neuen Gegner mit seinen bisher erreichten Toren.

Kaiser Turnier

Spielaufbau: Gespielt wird auf mehreren Feldern, die in aufsteigender Reihenfolge die einzelnen Ligen von der Kreisklasse bis zur Bundesliga darstellen.

Es werden Teams gebildet, die bis zum Ende dieses Turniers zusammen bleiben.

Spielablauf: Das Siegerteam darf jeweils ein Feld höher rutschen, die Verlierer rutschen ein Feld tiefer, wobei die Sieger der Bundesliga-Partie und die Verlierer der Kreisklasse-Partie jeweils auf ihren Feldern bleiben.

Ziel: Möglichst oft auf dem Bundesliga Feld spielen.

Literaturliste

Handbücher, Videos & Lehrhefte (Lehrmaterialien):

Eine aktuelle Übersicht über die gängige Fachliteratur ist auf der Internetpräsenz des Deutschen Unihockey Bundes (DUB) zu finden:
www.unihockey.de > 'Schulsport' > 'Literatur'

Lehr- und Werbematerialien (Flyer, Broschüren, etc.) können bezogen werden über die Geschäftsstelle des DUB:

E-Mail: info@unihockey.de oder
www.unihockey.de > siehe 'Impressum'

Internetquellen:

- | | |
|---|---|
| http://www.floorball.org | - Internationaler Verband (Int. Floorball Federation) |
| http://www.unihockey.de | - Deutscher Unihockey Bund |
| http://www.unihockey-schule.de | - Unihockey im Schulsport |
| http://www.unihockeymag.de | - 1. Magazin aus Deutschland |
| http://www.unihockey-portal.de | - Informationsportal aus Deutschland |
| http://www.pof.me.uk | - Internationales Informationsportal in Englisch |