

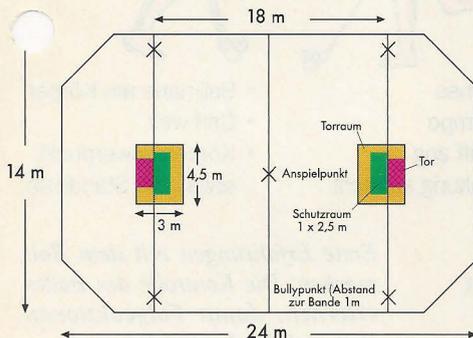
Unihockey (Hallenbandy)

Einfach, spannend und schnell zu lernen

Vorbemerkungen/Ziele

Unihockey tauchte erst Mitte der Siebzigerjahre in Schweden auf und hat sich schnell vor allem im Schulsport etabliert. Das Spiel ist besonders in Skandinavien und der Schweiz verbreitet. Unihockey kann durch seine Einfachheit Jungen und Älteren, Großen und Kleinen, Anfängern oder Fortgeschrittenen sehr viel Spaß und Freude bringen. Die nachfolgenden Spiele und Übungen sollen ein Wegweiser für die Einführung des Spiels in Schulen oder Vereinen sein. Die Teilnehmer/innen sollten nach dieser Stunde mit dem Material, grundlegenden Techniken, Regeln und natürlich mit dem Spiel vertraut werden. Unihockey kann praktisch ohne

Vorkenntnisse sofort gespielt werden. Es ist jedoch sinnvoll einige Vorübungen/ Kleine Spiele zu machen, damit später ein besseres Spiel zustande kommen kann.



Zeit:

60 - 90 Minuten

Teilnehmer/innen:

Jungen, Mädchen, altersunspezifisch

Material: Pro Teilnehmer/in ein

Spielstock (Sehr wichtig ist, daß die Spielstöcke an die Körpergröße angepaßt sein müssen). Jede/r braucht auch einen durchgelöcherten, rund 20g schweren speziellen Spielball. 2 Tore, am besten in Originalgröße mit abgerundeten Ecken (Höhe 120 cm; Breite 180 cm; Tiefe 60 cm). Kleinere Tore sind durchaus verwendbar (improvisieren, auf Verletzungsgefahr achten).

Banden, Holzbretter mit einer Länge von 250 cm; Höhe 30 cm. Es genügt, die Spielfeldecken mit Langbänken abzugrenzen.

Ort:

Sporthalle (Einfachhalle), draußen: Hartplätze

12/98

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

Einstimmung

- **Stöcke überspringen**
Stöcke werden von Kindern waagrecht gehalten, so daß sie von Kindern (ebenfalls mit Stöcken) übersprungen bzw. unterkrabbeln werden können.
- Im mehrmaligen Wechsel ist die Hälfte der Gruppe mal Hindernisse mal Hürdenläufer/innen.
- **Eigenen Stock übersteigen**
Die breit gefaßten Stöcke werden übersteigen (vor- und rückwärts) bzw. übersprungen
- Einzelarbeit
- **Schwänzchen abreißen**
Jeder steckt sich ein Leibchen in die Hose, aber so, daß es jemand wegschnappen kann. Innerhalb des Volleyballfeldes soll man in ca. 20 sek. probieren, die meisten Leibchen zu „klauen“ und in die eigene Hose zu stecken.
- Jeder gegen jeden innerhalb des Volleyballfeldes. Intervalle von ca. 20 Sek.; mehrere Zeitintervalle.

Absichten/Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis
- Erste Gewöhnung an den Stock; spielerisches Aufwärmen mit dem Spielmaterial; Förderung der Gewandtheit
- Beweglichkeit; das Überspringen kostet etwas Überwindung
- Der Laufstil in Unihockey ist geprägt von kurzen Sprints, schnellen Drehungen, Kurvenlaufen. Oft muß man den Lauf auch abrupt abbremsen und in eine andere Richtung starten. Kreislauf aktivieren
- Dieses Spiel ist völlig körperlos und man darf die Leibchen nicht festhalten, um sie zu „schützen“.



PRAXIS
PRAKTISCH für die

Stundenverlauf/Inhalte

Absichten/Gedanken

- = Inhalte
- = Organisation

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis

Hauptteil

- **Griffhaltung kennenlernen**
 Den Stock nehmen und weitergeben. Zuwerfen und fangen. Zwischendurch Stock mit verschiedenen Körperteilen jonglieren. Abgeben des Stocks an den Partner.
- Zweier-Gruppen bewegen sich durch die Halle; gegenseitige Korrektur

● *Übungen sollen helfen, die Führhand festzulegen und die Griffhaltung nach einer Demonstration und Beschreibung zu erlernen.*



Enger Griff

- offene Ballführung
- Schiessen Rückhandseite
- Passen Rückhandseite



Weiter Griff

- verdeckte Ballführung
- Schiessen Vorhandseite
- Passen Vorhandseite



- hohes Tempo
- Griff eng
- Haltung aufrecht



- Ball nahe am Körper
- Griff weit
- Körperschwerpunkt etwa über Standbein

- **Ball führen**
 – Die Kinder führen den Ball (ein- oder beidhändig) mit unterschiedlichen Abständen der Griff- und Führhand

● *Erste Erfahrungen mit dem Ball machen. Die Kontrolle des Balles erlernen, damit Folgeaktionen (z.B. Ballabgabe) möglich sind.*

- Einzelarbeit; Üben in zwei Reihen über die Länge der Halle im Kontinuum
 – Um Hindernisse (z.B. Pylonen) den Ball führen (rechts und links herum)

➤ *Unterschiedliche Griffhaltungen und deren Funktion (siehe die Skizzen oben)*

- wie oben
 – Pylonen umdribbeln und Mitspielern/Mitspielerinnen ausweichen

➤ *Beidhändige Führung; den Ball mit dem Körper abdecken*

- Einzelarbeit; kreuz und quer in der Halle

➤ *Für die Übungen zum Passen sollte ausschließlich der Schiebepaß (bei Schlag gleitet die Schaufel auf dem Boden) angewendet werden. Weitere Schlagarten: Schlagschuß: beim Ausholen beschreibt die Schaufel einen Bogen und trifft den Ball und Boden gleichzeitig; Schlenzpaß: der Ball wird an der Schaufel geführt und vor der Abgabe beschleunigt.*

- **Passen**
 – Passen gegen die Wand (jeder für sich)
 – Passen zum Partner in der Gassenaufstellung
 – In der Bewegung zum Partner passen (zwei Reihen im Kontinuum)

➤ *Spielregeln in Kurzform: 3-4 Feldspieler; 1 Torwart; Spielerwechsel jederzeit möglich; Stockschaufel nicht über Hüfthöhe (konsequent abpfeifen); Ball nicht über Kniehöhe spielen; Regelverstöße im Torraum → Penalty (wie im Eishockey); Körperattacken „sind regelwidrig“; Fußpässe sind nicht erlaubt (nur einmaliges Berühren des Balls mit dem Fuß möglich); keine Berührungen des Balls mit Händen, Armen und Kopf.*

- **Aufbau des Spielfeldes, Erläuterung der Spielidee** (Tore erzielen und verhindern) und Klären der Spielregeln, Probespiel mit Unterbrechungen zur Festigung der Regeln

- **Abschluß**

- **Spiel-Durchführung**

- Aufteilung in vier gemischte Teams; 2-minütige Spielzeiten mit Wechseln der Teams; (Wartezeit der pausierenden Teams wird gering gehalten).

Autor:
Michael Reinboth