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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 49 (1992)

Heft: 4

Artikel: Spielend lernen - spielend einfach!

Autor: Bühler, Christoph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993097

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: 16.07.2025

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

Unihockey, Spiel der Spiele:

Spielend lernen – spielend einfach!

Christoph Bühler
Fotos: Daniel Käsermann

Der Unihockeysport hat in den letzten Jahren einen bemerkenswerten Aufschwung erlebt. Die Gründe dafür sind vielfältig: Unihockey kann praktisch ohne Vorkenntnisse sofort gespielt werden und gilt als Alternative zu den «grossen» Spielsportarten, deren Entfaltung in der Normalturnhalle oft auf Grenzen stösst. Die Regeln sind einfach, das Spielmaterial birgt fast keine Gefahren in sich.

Soziale Lernziele (zum Beispiel Koedukation) sind einfach realisierbar. Unihockey ist weder an eine Zielgruppe noch an ein bestimmtes Image gebunden. Ein Meisterschaftsbetrieb mit fast 7000 Aktiven – mit der Variante «Grossfeld» bei den Eliteteams – setzt motivierende Akzente.

Spiel für alle

In allen Spielsportarten ist das Leistungsgefälle im Rahmen des Schul- und Jugendsports relativ gross. Im Unihockey kommt dies im technisch-taktischen und physischen Bereich eher weniger zum Tragen, da

- geschicktes Positionsspiel – verbunden mit Kampfgeist – läuferische Mängel ausgleichen hilft;
- der Spielstock als Armverlängerung ein grosses Aktionsfeld besitzt;
- insbesondere der quirlige Charakter des Balles dem Spiel oft unberechenbare Komponenten verleiht;
- ausgesprochen spezifische Eigenschaften wie Körpergrösse oder Sprungkraft keine Vorteile bringen;
- der Lerneffekt in der direkten Anwendung relativ gross ist (lernen durch tun).

Spielformen

Sinn

Spielformen als Varianten der Spielidee sind dann sinnvoll, wenn die Voraussetzungen für die originäre Spielidee fehlen (Platz, Material, Können, Anzahl Spieler/-innen usw.) Dies ist im Unihockeysport nur selten der Fall. Trotzdem sind gerade in diesem Sport viele «Kleine Spiele» möglich und auch methodisch sinnvoll einsetzbar. An ein bestimmtes Leistungsniveau gebunden sind sie aber keineswegs. So ist es durchaus denkbar, einen neuen Technikbaustein mit einfachen Spielvarianten einzuführen. In der Übungs- und Festigungsphase sind dann die Anwendungsmöglichkeiten von Spielformen fast unbegrenzt: Technikelemente werden repetiert und automatisiert, einfache taktische Probleme geübt.

Ziele

Die Zielsetzungen für den Einsatz von Spielformen können etwa wie folgt aufgeschlüsselt werden:

Animation: Kleine Spiele stimmen ein, wecken den Spieltrieb.

Kondition: Intensive Spielformen fordern und fördern.

Anpassung: Minime Verfremdungen helfen, die Leistungsniveaus auszugleichen.

Technik: Spielformen motivieren, spezielle Fertigkeiten werden «spielend» geübt.

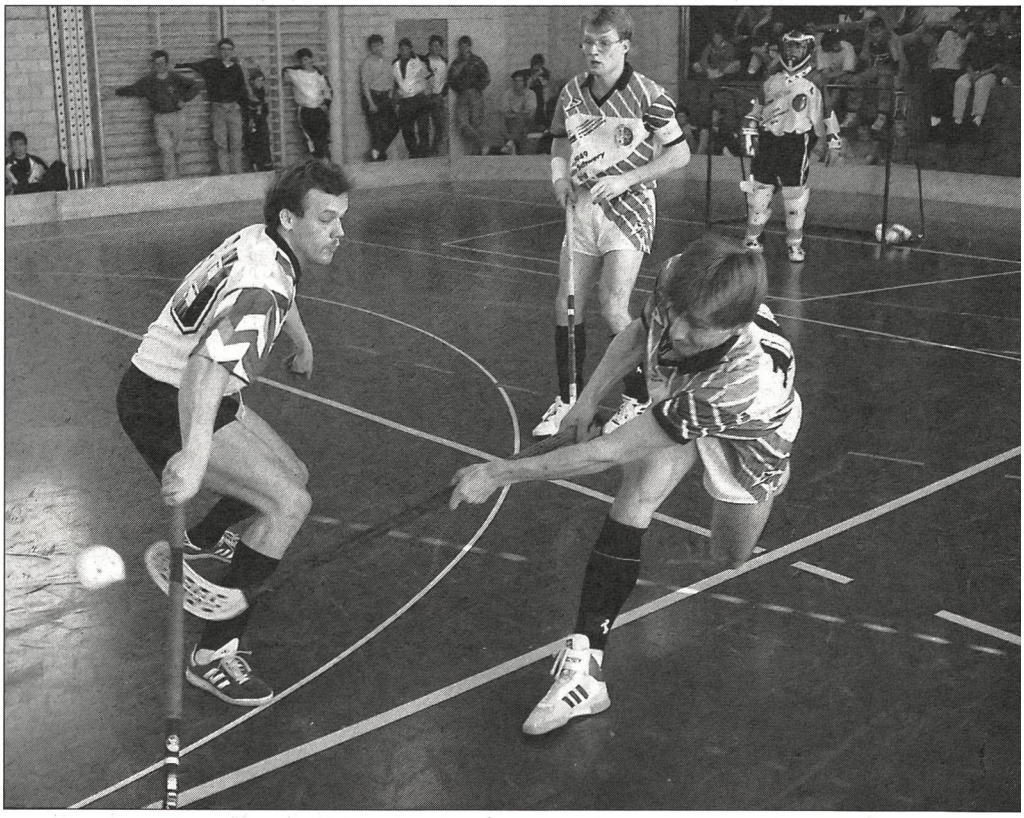
Taktik: Taktische Grundzüge können eine bestimmte Spielform prägen und finden dann im Originalspiel Anwendung.

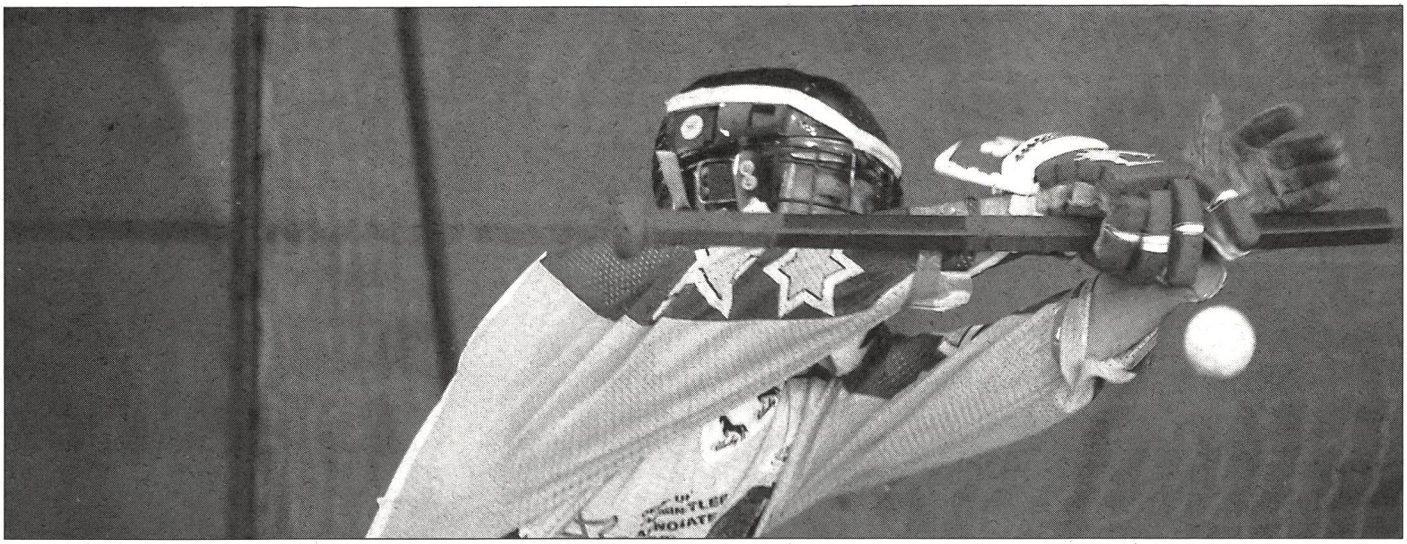
Grundsätze

Alle Spielformen sollen dem Grundmuster des Unihockeypieles entsprechen. Dies gilt in erster Linie für die Einhaltung der Regeln. So soll nicht etwas erlaubt sein, was im Originalspiel Freischläge oder gar Zeitstrafen zur Folge hätte (Ball mit der Hand fangen, aufspringen, hoher Stock usw.). Wird der Gebrauch des Materials anders definiert (z.B. spielen mit dem Stielende oder mehr als ein Ball), sollte man «artfremde» Geräte meiden. Aber auch dem taktischen Grundkonzept zuwiderlaufende Spielhandlungen, wie etwa das Abtreffen der Mitspieler/-innen, sind sicher kontraproduktiv.

Spielideen

Es liegt in der Natur eines Spiels, dass es Gewinner und Verlierer gibt. Diese Forderung ist unter den Spielern/-innen prägnant und kann kaum umgangen werden. Doch gibt es durchaus Kniffe,





die Gewinnchancen zu nivellieren. Gerade die Kleinen Spiele eignen sich dazu hervorragend: Es kann eine Handicap-Formel geben, es müssen vielleicht alle eines Teams einbezogen werden, um einen Treffer zu erzielen oder dann werden mit kleinen Veränderungen ganz andere Fertigkeiten geprüft. Weiter kann der Faktor «Glück», mit Würfen oder Kartenziehen, ganz bewusst miteinbezogen werden. Die Motivation zum Siegen weicht dem Bestreben, aus den Rahmenbedingungen das Beste zu machen.

Bausteine

Eine Spielform basiert auf fünf Grundprinzipien. Wenn diese beachtet werden, ist es einfach, eine Vielzahl neuer Spielformen zu entwickeln:

Spielidee

Welche Abarten, Variationen sind sinnvoll?

Welche Fertigkeiten sollen speziell gefordert werden. Welche taktischen Probleme stellen sich; sind sie konform zu Unihockey?

Spielziel

Welcher Art sind die messbaren Entscheidungsgrössen: Tore, Läufe, Punkte, Zeitdauer usw.? Ist die Zählweise einfach und eindeutig? Ist die Mithilfe der Schüler/-innen dabei nötig?

Regeln

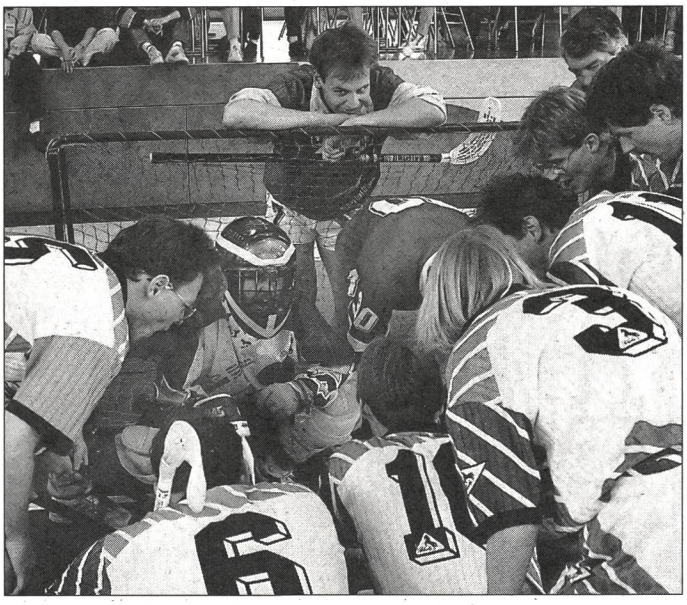
Werden die wichtigsten Unihockeyregeln eingehalten? Sind die Anpassungen verständlich und schnell umsetzbar?

Rollenverteilung

Brauchen die Teams Zeit, um sich zu organisieren? Wer übernimmt Spezialaufgaben? Welche Taktik ist sinnvoll?

Rahmenbedingungen

Welche Teams spielen? Spieldauer? Wie wird gezählt? Wievielmal kommt eine Spielgruppe zum Einsatz? Wer zählt die Treffer? Wer nimmt die Zeit?

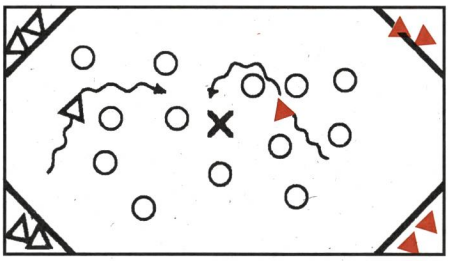


Kurz vor Anpfiff: Der Schlachtruf – ein Ritual.

Spielsammlung

1. Reif-Stafette

Beliebig viele Reifen sind in der Halle verteilt. Zwei Parteien stehen sich gegenüber, in je 2 Gruppen aufgeteilt. Der Laufweg ist frei wählbar, muss aber immer um den Malstab (X) führen. Es laufen zuerst alle Läufer aus der einen, dann aus der anderen Ecke.

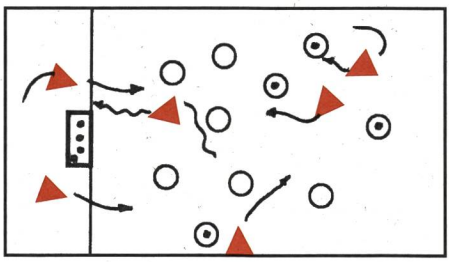


Varianten

- Es wird aus jeder Ecke gestartet
- Es starten je 2 Läufer miteinander (zuerst die eine, dann die andere Ecke)
- Der Laufweg führt in der Diagonale in die andere Ecke; der Malstab ist zu umrunden
- Es werden 2 Läufe absolviert (jeder ist wieder an seinem Startplatz)

2. Bälle versorgen

In allen Reifen liegt je 1 Ball. Die Bälle müssen geholt und zum Tor (Kastenteil) geführt werden. Sobald alle Bälle im Kasten sind, werden sie wieder verteilt.



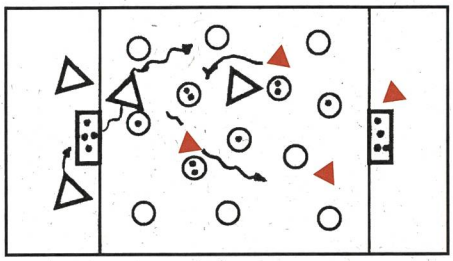
Varianten

- Beim wieder Verteilen wird eine andere Zahl Bälle pro Reif vorgeschrieben (einige Reifen bleiben dann leer)
- Es liegen von Anfang an mehrere Bälle in den Reifen

– Beim wieder Austeilen sind 1, 3, 5 Bälle pro Reif erlaubt

3. Reif-Punkte

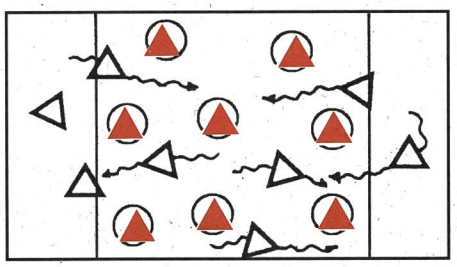
Zwei Parteien haben je gleich viele Bälle. Die eine Partei (Weiss) hat ihre Bälle im Kasten, bei der anderen Partei sind die Bälle auf die Reifen verteilt (immer 2). Schwarz versucht nun, je einen Ball in einen Reifen zu plazieren und Weiss je die 2 Bälle aus den Reifen in den Kasten zu holen. Sind die Anfangsdepots leer, darf gegenseitig korrigiert werden. Nach 1 Minute wird abgerechnet. Schwarz erhält pro Ball in einem Reif 1 Punkt, Weiss pro zwei Bälle im Kasten 1 Punkt.



Variante:
– Die Bälle können zugespielt werden

4. Laufspiel

Bei Weiss muss jeder Spieler versuchen, seinen Ball auf die gegenüberliegende Seite und wieder zurück zu führen. In jedem Ring steht ein Spieler von Schwarz. Diese Bewacher versuchen, Weiss zu stören. Es zählen die Läufe (eine Hallenlänge = 1 Lauf) in 2 Minuten.



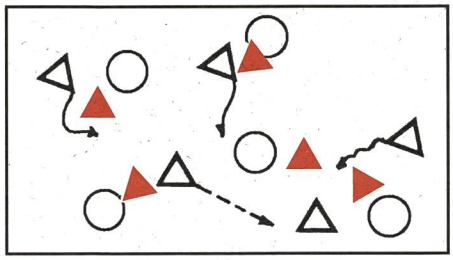
Variante:
– Die ballführende Partei hat mehr Bälle als Spieler zu transportieren. Welche Partei hat ihre Bälle schneller auf der andern Seite?

5. Herr/-in der Ringe

Jeder Reif hat einen Bewacher, der sein «Tor» aussen herum abschirmt. Die Angreifer versuchen Treffer zu erzielen, indem sie mit dem Ball den Reifrand berühren. Die Wächter dürfen den Ball nur wegschlagen.

Welche Gruppe erzielt in 2 Minuten am meisten Treffer?

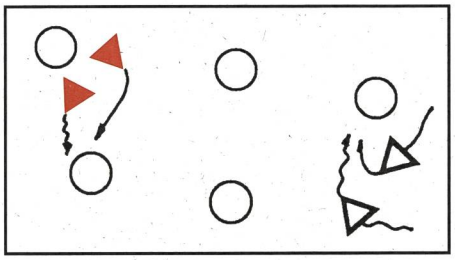
Varianten:
– 2 Bewacher pro Reif
– Kastenteile anstatt Reifen
– Mit 2 oder 3 Bällen spielen



6. Reif-Tore

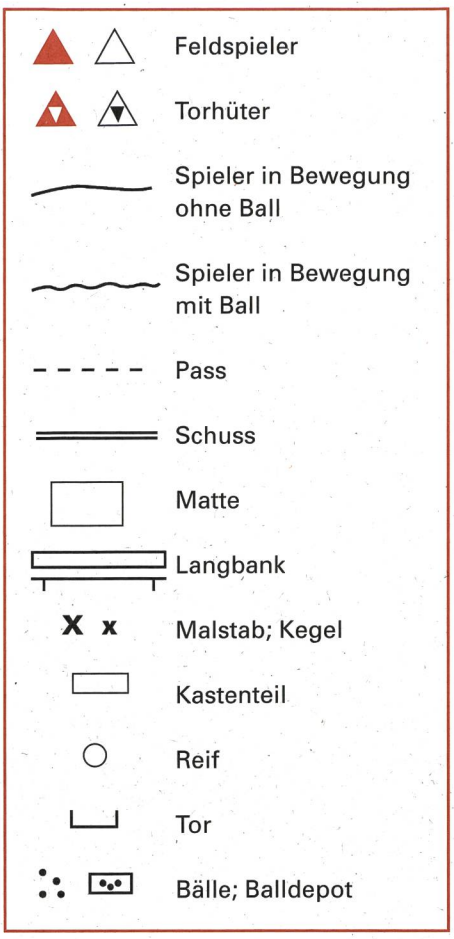
In der Halle liegen 4–6 Reifen als Tore.

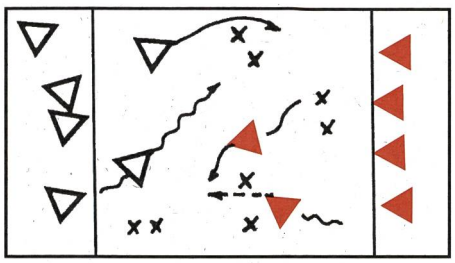
Es spielen immer 2 Spieler gegeneinander auf dieTore. Gleichzeitig sind verschiedene Gruppen im Einsatz. Spielzeit: 1 Minute.



7. Schnelle Pässe

Immer zwei Spieler einer Gruppe müssen einander zwischen den Malstäben (x) zupassen. Haben sie alle Tore durchspielt, geht der Ball zurück an die Gruppe, wo die nächsten beiden starten.

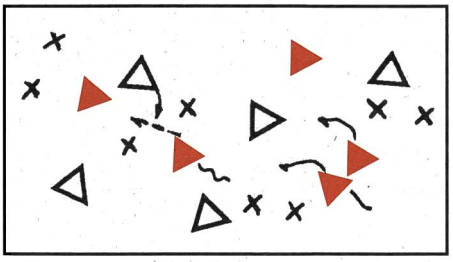




Varianten:
- Zwischen den Malstäben liegen Reifen, der Ball muss hoch gespielt werden
- Vor jedem Zuspiel muss der Ball zwischen zwei Kastenteilen durchgeführt werden

8. Passspiel

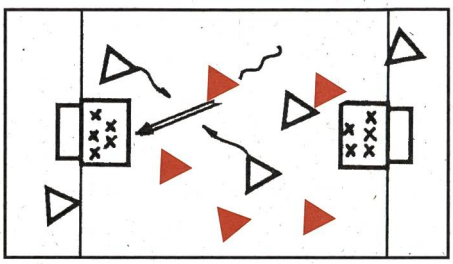
In der Halle sind 3–5 Tore durch Malstäbe (x) markiert. Die zwei Parteien versuchen, jeweils einen Mitspieler zwischen den Toren durch anzuspielen. Ein Treffer gilt, wenn der Ball angenommen und kontrolliert werden kann.



Varianten:
- Es gibt nur zwei grosse Tore an der Stirnseite der Halle
- Mit zwei Bällen spielen

9. Kegel-Schiessen

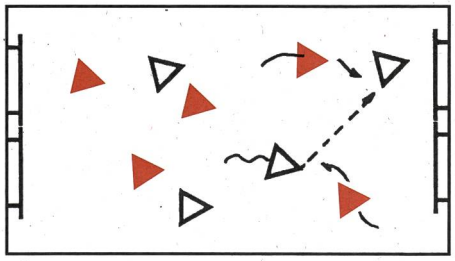
Auf einer Matte stehen 4–6 Kegel. Zwei Parteien versuchen, diese durch Schiessen zu Fall zu bringen.



Varianten:
- Mit zwei Bällen spielen
- Mehr Tore
- Die Kegel werden nach einem Treffer nicht mehr aufgestellt. Das Spiel endet, wenn eine Partei keine stehenden Kegel mehr hat.

10. Linienball

Es wird, der Hallengrösse entsprechend, 4 gegen 4 oder 5 gegen 5 gespielt. Als Tore dienen je zwei gekippte Langbänke, die den kurzen Hallenseiten anliegen.

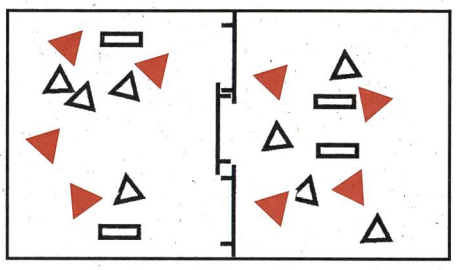


Ein Treffer kann erzielt werden, wenn nach einem Zuspiel die Bank mit Direktschuss getroffen wird.

Varianten:
- Ein Treffer wird erzielt, wenn ein Abpraller nochmals direkt verwertet werden kann
- Nur bestimmte Spieler dürfen Treffer erzielen
- Das Spiel ist gewonnen, wenn alle im Team ein Tor erzielt haben

11. Zonenspiel

Die Halle wird mit Langbänken in zwei Spielfelder aufgeteilt. Als Tore dienen je zwei Kastenteile, wobei nur die Vorderseite als Trefferfläche gilt. Je zwei Teams spielen nach den Grundregeln aber ohne Torhüter gegeneinander.

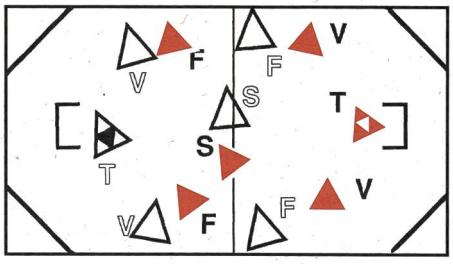


Varianten:
- Trefferfläche auch seitlich
- Die Tore stehen fast in der Mitte; die Hinterseite der Kastenteile gilt als Trefferfläche

12. Positionsspiel

Es wird nach den Grundregeln und mit Torhüter gespielt; pro Team kommen 5–6 Feldspieler zum Einsatz.

Die Spielpositionen werden vorgängig genau festgelegt, die Spieler gemäss ihren Aufgaben mit Bändeln markiert.



Die folgenden Positionen sind strikt einzuhalten:

T: Torhüter, darf seinen Torraum nicht verlassen

F: Flügelspieler, spielt nur in der gegnerischen Spielhälfte

V: Verteidiger, spielt nur in der eigenen Hälfte

S: Spielmacher, darf sich auf dem ganzen Feld aufhalten

Positionsvergehen werden mit einem Freischlag geahndet.■