

# Beispiellection

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 5

PDF erstellt am: **08.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

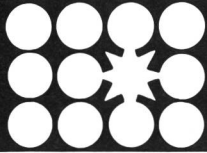
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## 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)






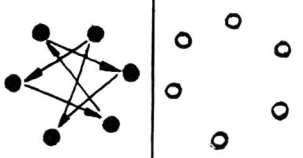



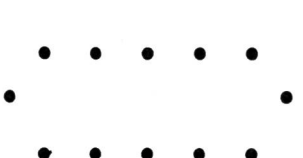

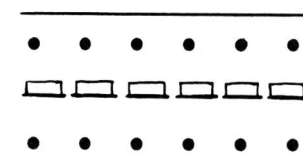

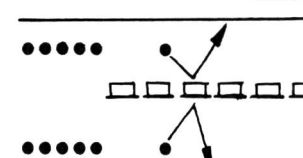

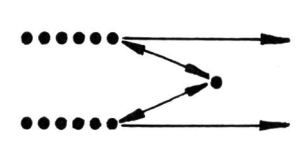

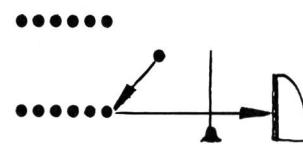
### *Ablauf der Lektion:*

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>	