



UNIHOCKEY -
broschüre
für
Kleinfeld

Gliederung

- 
1. Vorwort des Autors
 2. Taktikübersicht
 3. Schuss und Technik
 4. Erklärungen zu Spielvarianten
 - 4.1 Defensive
 - 4.2 Offensive
 - 4.3 Unterzahl und Überzahl
 5. Der Torhüter
 6. Übungen

1. Vorwort des Autors

Einen schönen Gruß an alle Unihockeyfreunde in der ganzen Welt. Mein Name ist Marco Galle, ich komme aus Hoyerswerda (Sachsen, Deutschland) und bin 18 Jahre alt. Seit sechs Jahren ist Unihockey (international Floorball) ein fester Bestandteil meines Lebens. Erfahrungen im Spielerischen konnte ich beim UHT Hoyerswerda (Regionalliga Kleinfeld), in den U16 und U19 Sachsenauswahlen und bei den Wikinger Grimma (2. Bundesliga) sammeln. Als Co-Trainer fungiere ich im UHT Hoyerswerda, wo ich viele von den Übungen auf ihre Tauglichkeit testen konnte.

Mein Ziel mit dieser Broschüre ist es meine Erfahrungen, die ich bei verschiedensten Trainingslagern und Trainingseinheiten gesammelt habe und meine eigenen selbst gewonnenen Erkenntnisse, theoretisch festzuhalten. Ich will hiermit vor allem den UHT Hoyerswerda unterstützen, den ich in einem halben Jahr verlassen werde.

Der Inhalt bezieht sich ausschließlich auf die Kleinfeldvariante, weil zum einen die Mannschaft vom UHT Hoyerswerda diese Variante spielt und zum anderen, ein Defizit an Kleinfeldliteratur besteht.

Für mich ist diese Broschüre eine Primäre. Alle Schritte, angefangen von der Entstehung der Idee und bis hin zur Bindung dieser Broschüre, waren für mich absolutes Neuland. Bei festgestellten Fehlern oder Anregungen zur Verbesserung würde ich mich sehr über eine konstruktive Kritik freuen (E-Mail: MarcoGalle@web.de).

Viel Spaß beim Anschauen!

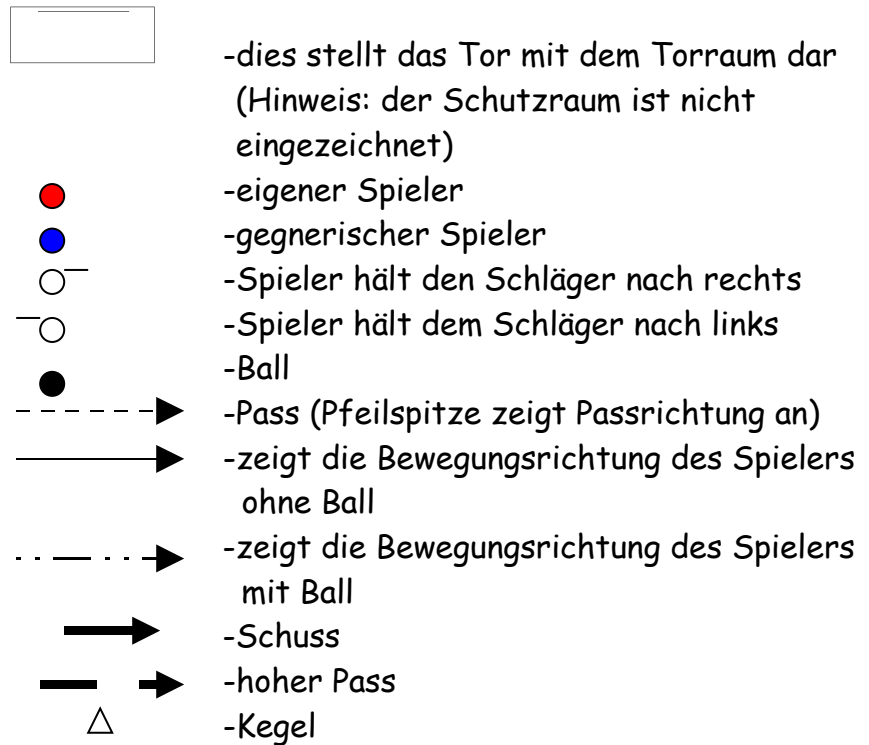


Marco Galle

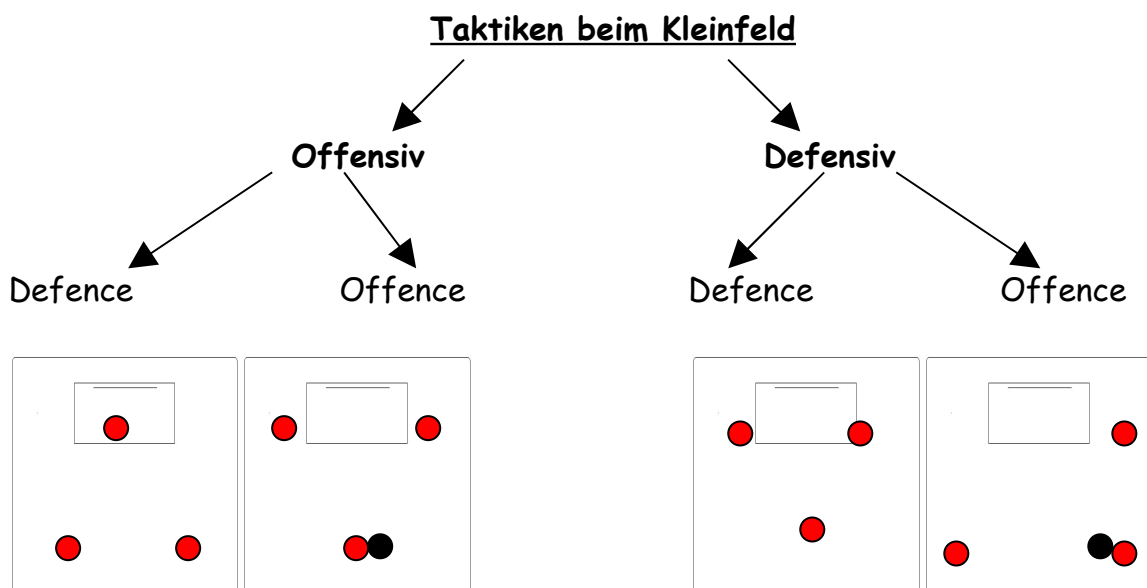
Datum: 12.12.2006

2. Taktikübersicht

Vorab eine kleine Legende:



Zum Einstieg habe ich eine kleine Übersicht über die verschiedensten taktischen Möglichkeiten auf dem Kleinfeld erstellt.



3. Schuss und Technik

Schussarten

1. Schlagschuss

Beim Schlagschuss wird der Schläger nach hinten ausgeholt. Dabei darf er nicht über der Hüfthöhe gelangen. Der Oberkörper und die Hüfte müssen sich in den Schuss „reindrehen“, so dass der Ball mit voller Wucht getroffen wird. Der Schlagschuss ist der härteste Schuss, aber leider nicht immer sehr treffsicher.



Abb.: Schlagschuss

2. Schlenschuss

Mit einer seitlichen Körperdrehung wird der Ball eng am Körper des Spielers vorbei gezogen und dabei beschleunigt. Diese Schüsse sind sehr präzise und können bei der richtigen Schusstechnik auch sehr schnell sein.



Abb.: Schlenschuss

3. Handgelenkschuss

Der Handgelenkschuss eignet sich hauptsächlich im Slot. Dabei ist der Schläger bereits auf dem Boden. Bei dem Schuss übt der Spieler über das Handgelenk die nötige Kraft auf den Ball aus.

4. Rückhandschuss

Bei einer schnellen und kurzen Ausholphase ist der Ball möglichst mit der Schaufelmitte zu treffen, um die gewünschte Schärfe zu erreichen.

Technik

Dribbeln

Beim Dribbeln wird der Ball eng am Körper gehalten und der Schläger mit beiden Händen gefasst. Bei schnellen Sprints wird der Schläger nur mit einer Hand geführt. Diese offene Ballführung sollte bei den Anfängern keine Gewohnheit werden, da die Schnelligkeit des Spieles erheblich darunter leidet. Der Oberkörper ist in einer leicht gebückten Haltung. Der Schläger sollte daher nicht zu kurz sein, da sonst eventuell schnell Rückenschmerzen auftreten können.

Es ist sehr wichtig, dass der Spieler beim Dribbeln sich nicht auf den Ball konzentriert, sondern auf die Mitspieler und das Tor.



Abb.: ballführender Spieler mit dem Blick zu seinem Mitspieler



Abb.: Offene Ballführung

Im Zweikampf und im Laufduell kommt es darauf an, seinen Körper zwischen Ball und Gegenspieler zu bekommen, um so den Ball besser zu erobern oder zu behaupten.



Abb.: Zweikampf



Abb.: Laufduell

4. Erklärungen zu Spielvarianten

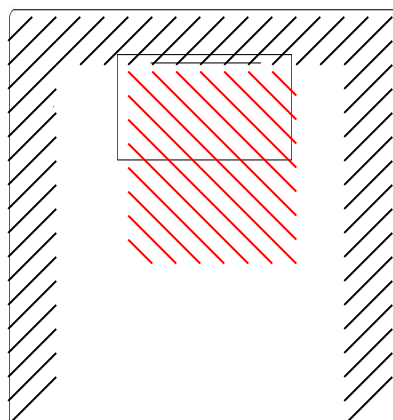
4.1 Defensive

Nun steht die Frage im Raum, wann der Trainer die Mannschaft offensiv oder defensiv spielen lässt?

Das hängt ganz davon ab, wie stark der *Gegner* ist und vor allem vom Spielstand. Schätzt der Trainer den *Gegner* als schwach ein, oder liegt das Team mit wenigen Toren zurück, so sollte der Trainer die offensiveren Varianten nutzen. Liegt die Mannschaft mit einem knappen Vorsprung in Führung, oder ist der *Gegner* stärker als die eigene Team, so ist es in vielen Fällen vorteilhaft, die defensivere Variante zu nutzen.

Zu aller erst ist zu sagen, dass jeder Spieler in die Verteidigung mit eingebunden ist. Ziel der Verteidigung ist es, den *Gegner* mit Ball in eine ungefährliche Zone abzudrängen und in Ballnähe immer eine Überzahlsituation zu schaffen.

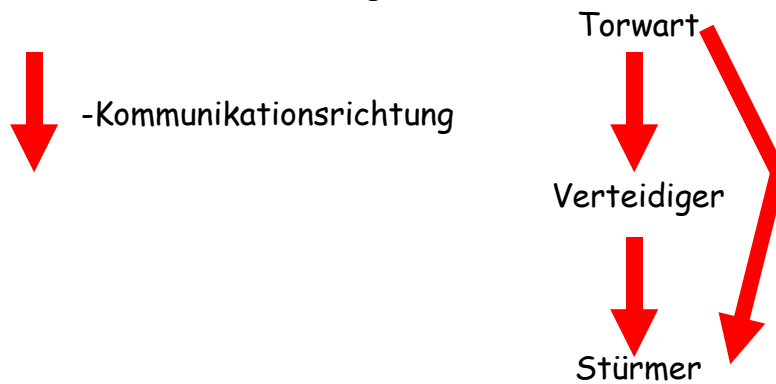
Die ungefährliche Zone, bei der die Wahrscheinlichkeit ein Tor zu fangen gering ist, stellt den schwarz schraffierten Bereich dar. Der rot schraffierte Bereich ist der sogenannte Slot. In diesem „gefährlichen Bereich“ vor dem Tor darf sich nach Möglichkeit kein Ball und wenige bis gar keine *Gegenspieler* befinden. Die *Gegenspieler* sollten nach Möglichkeit rausgedrängt werden, aber nur mit fairen Mitteln. Der Ball ist sicher und effektiv aus dem Slot rauszuspielen.



Bei einer guten Verteidigung ist stets eine Kommunikation zwischen den Spielern wichtig. Hier muss der Torwart eine Vorreiterrolle einnehmen, denn er hat meist

den besten Überblick über das Spiel. Der Torhüter muss seine Vordermänner organisieren und dirigieren. Die Verteidiger dirigieren die Stürmer. Nur so kann eine effektive Verteidigung aufgebaut werden.

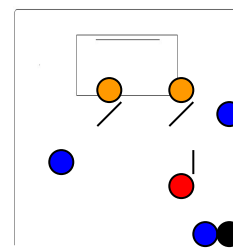
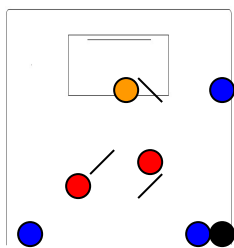
Dazu eine kleine Abbildung:



In der folgenden Tabelle möchte ich das Defensivverhalten jedes Spielers analysieren. In meinen Varianten berücksichtige ich nur die Raumdeckung. Die Manndeckung ist nach meinen Begriffen nur wichtig, wenn das eigene Team konditionell sehr gut vorbereitet ist.

Raumdeckung bei offensive Defence | Raumdeckung bei defensive Defence

1. Abdrängen in eine ungefährliche Zone



Das Abdrängen erfolgt immer mit dem Schläger, indem der Schläger dort hingehalten wird, wo der Passweg des Gegenspielers blockiert wird. Dieser ist gezwungen, entweder an der Bande entlang oder einen Rückpass zu spielen. Der Spieler, der dem Gegenspiel mit Ball zugeordnet ist, muss mit seinem Körper die Schussbahn decken.

Der rechte rote Spieler konzentriert sich auf den Ball. Der linke rote Spieler muss den linken blauen Spieler immer im Blick behalten. Wenn dieser

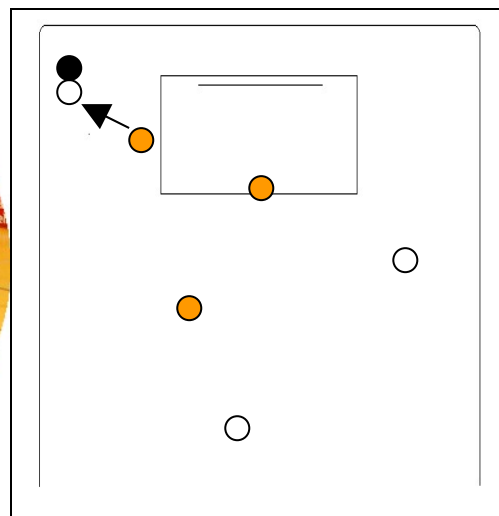
Der vordere Spieler hat die Aufgabe sich so zu positionieren, dass der Gegner den Ball nicht ins Slot passen kann.

losrennt, entsteht im Slot eine Überzahlsituation zu Gunsten der blauen Spieler. Dies kann unterbunden werden, indem der linke rote Spieler mit nach hinten rennt.

Er darf auf keinen Fall den Spieler aktiv attackieren, solange er nicht die Mittellinie überschritten hat. Wenn der rote Spieler zu früh attackiert kann es passieren, dass er überlaufen wird.

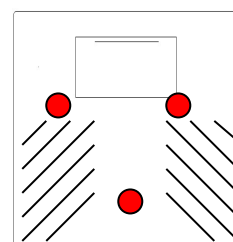
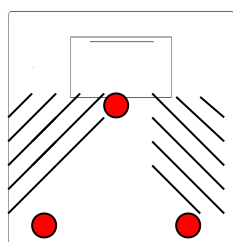
Das Wichtigste der Defenceleistung ist, dass der Slot ständig besetzt bleibt. In den Abbildungen übernehmen dies die orangenen Spieler. Somit entsteht nie eine 1:0 Situation zugunsten des Gegners und Schüsse könne geblockt werden.

Auf dem Foto ist das defensive-Defence-System in der Praxis dargestellt. Weiß ist im Angriff und Orange verteidigt. Die Nummer 18 (orange) besetzt den Slot. Die Nummer 22 der weißen Spieler wird attackiert und die Nummer 8 von den Orangenen deckt den Rückraum.

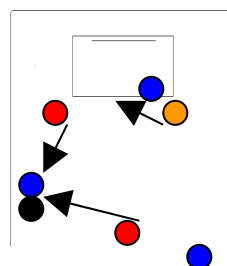
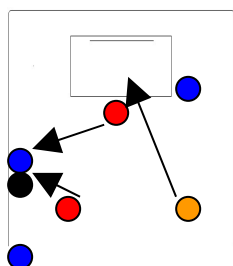


2. Doppeln der Gegenspieler

Um in Ballbesitz zu kommen, ist es sehr wichtig, dass die eigenen Spieler die Gegenspieler doppeln. Dies sollte nach Möglichkeit in den schwarz markierten Bereichen passieren.



Das Doppeln erfolgt:



Die zwei roten Spieler gehen gemeinsam auf den Gegenspieler mit Ball. Dabei sollten die Spieler ruhig und kontrolliert den Gegenspieler angreifen und der Passweg in den Slot muss mit dem Schläger versperrt werden. Des Weiteren muss der orangene Spieler den Slot besetzen, weil sonst eine Überzahl gegen den eigenen Torhüter entstehen kann.

Hier gilt die gleiche Vorgehensweise wie bei offensiven-Defence-System. Der orangene Spieler muss ebenfalls weiter in den Slot reinrücken.



Abb.: Spielerinnen doppel aggressiv



Abb.: Ballgewinn der roten Spielerinnen durch das Doppeln

5. Die Mauer

Die Mauer bei einem Freistoß der Gegner ist das A und O einer Verteidigung. Der Torhüter entscheidet, wie viele Spieler in die Mauer gehören und dirigiert diese an die richtige Stelle.



Abb.: Mauer bei einem Freistoß

Zusammenfassung der wichtigsten Fakten in der Defensive:

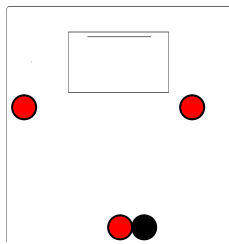
- Slot besetzt halten
- Abdrängen des Gegners in eine ungefährliche Zone
- Doppeln des Gegenspielers
- Kommunikation
- Pfoften zuhalten bei gegnerischem Spiel hinterm Tor
- ruhiger Spielaufbau => Übergang zum Angriff

4.2 Offensive

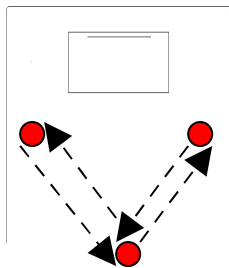
Der Übergang von der Defensive zur Offensive muss schnell und effektiv geschehen. Mögliche Auslösungen finden Sie im Übungsteil.

Ich gehe in meinen weiteren Ausführungen davon aus, dass sich die eigene Mannschaft in der gegnerischen Hälfte festgesetzt hat. Ich unterscheide wieder in ein offensiveres System und ein defensives System:

offensives Offence

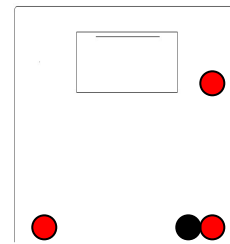


Dieses System sollte vorwiegend von den fortgeschrittenen Spielern benutzt werden, weil es eine gute Passsicherheit voraussetzt. Hier die Passwege bei festen Positionen aller Spieler:

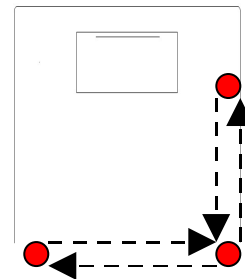


Die Spieler sollten sich auch ohne Ball bewegen. Es kann z.B.: gekreuzt werden, um Freiräume zu schaffen. Der Spieler mit Ball kann an die Bande laufen und eine Auslösung starten.

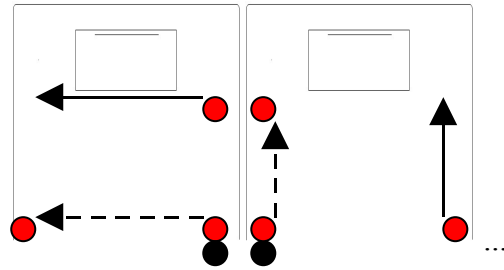
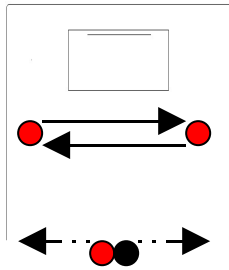
deensive Offence



Dieses System ist ein sehr einfaches und schnell erlernbares System. Die Spieler müssen darauf achten, dass der ballführende Spieler immer 2 Anspielstationen hat. Hier die Passwege bei festen Positionen:

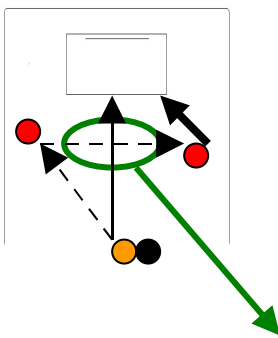


Bei diesem Spielsystem gibt es viele Variationen. Wichtig ist, dass der Spieler, der nicht in den Passvorgang eingebunden ist, in Richtung des Passes rennt.

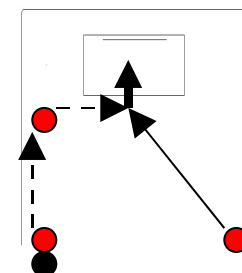
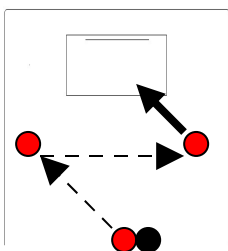
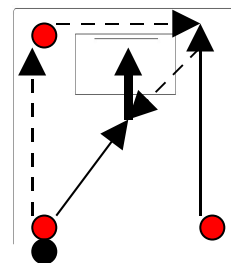


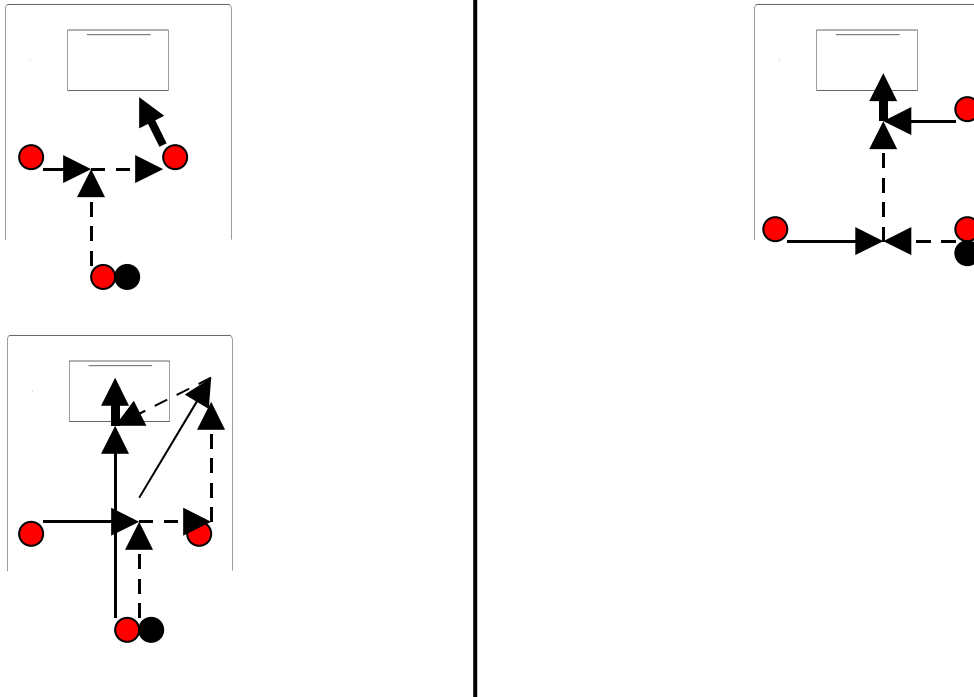
Bei dem offensiven Systemen ist es ganz wichtig, im Gegensatz zu den defensiven Systemen, dass das eigene Team dem Gegner sein Spielsystem aufdrückt. Der Ball sollte sicher in den eigenen Reihen gespielt werden. Es dürfen so wenig wie möglich Ballverluste auftreten. Diese kommen meist zustande, wenn sich der ballführende Spieler in einen Zweikampf verwickelt hat. In einer solchen Situation sollte dieser noch einmal zurückspielen, um somit das Spiel neu aufzubauen, anstatt einen Alleingang zu wagen.

Im Folgenden sehen Sie mögliche Passkombinationen, die schnell zum Torabschluss führen. Es ist nur eine kleine Sammlung, es gibt natürlich noch viele andere Möglichkeiten. Der Trainer sollte sein Training so gestalten, dass die Mannschaft die Auslösungen „blind“ beherrscht. Nur dann kann das Team diese in einem Spiel effektiv einsetzen.



Der orangene Spieler lässt den Ball durchrollen, damit kann der Torhüter verwirrt werden.





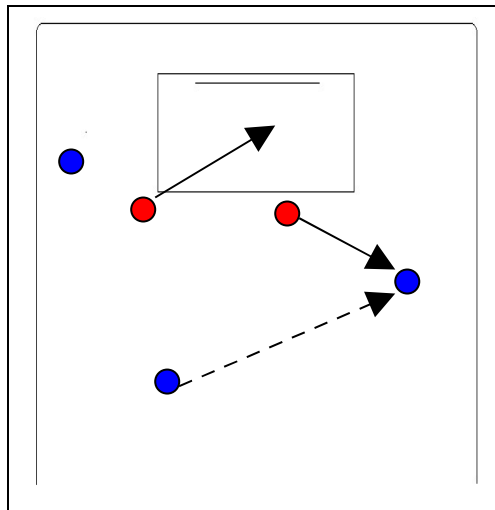
Bei einem Angriff sollte das Team die Verteidigung nicht vernachlässigen. Es darf auf keinen Fall passieren, dass alle drei Spieler nach vorne stürmen ohne sich einem System bewusst zu sein. Ein sogenannter „letzter Mann“ muss immer ungefähr auf Höhe der Mittellinie stehen.

Geht der Ball in der gegnerischen Hälfte verloren, müssen alle Spieler sofort auf Verteidigung umstellen und sich so schnell wie möglich ordnen. Hierbei ist die Kommunikation sehr wichtig.

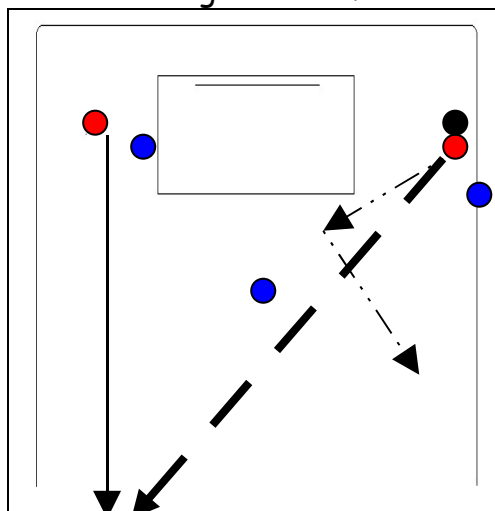
4.3 Unterzahl und Überzahl

1. Unterzahl

Unterzahl bedeutet für eine Mannschaft höchste Konzentration, Kampfeswille und Cleverness. Bei Anfängern sollten sich die Spieler auf die Verteidigung konzentrieren. Sind Fortgeschrittene auf dem Feld, so kann das Team offensiv agieren und das Spiel des Gegners zerstören. Dies erfordert eine hohe Laufbereitschaft. Durch ein schnelles Wechseln, bereits nach 30 Sekunden, kann der Gegner effektiver gestört werden. In einem Unterzahlspiel sind vor allem zweikampfstarke Spieler und Dribbelkünstler gefragt, aber auch Spieler mit einem guten Auge für seinen Mitspieler.



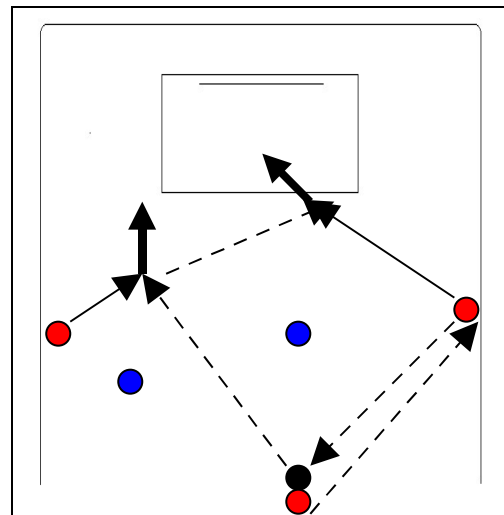
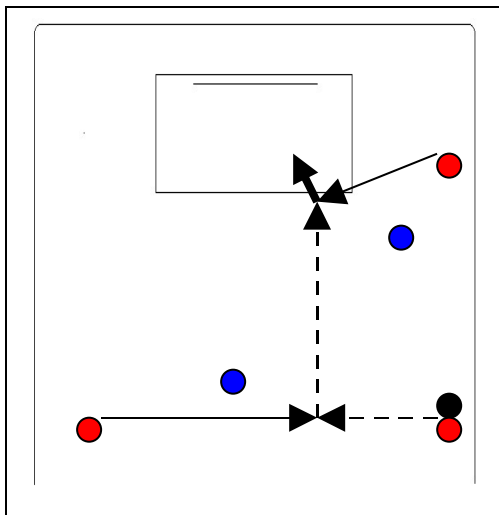
Wird ein Ball erobert, so hat der Spieler drei Möglichkeiten, entweder den Ball nach vorne schießen oder eine sichere Kombination mit seinem Mitspieler wagen, oder einen schnellen Antritt nach vorn. Er darf bei Bedrängnis auf keinen Fall sich in die eigene Hälfte zurück drängen lassen.



2. Überzahl

Bei der Überzahl muss jedem Spieler bewusst werden, dass jetzt das Team die Chance hat, ein Tor zu schießen. Das bedeutet, dass nicht in jeder Situation geschossen werden muss, aber auch nicht, dass um den „heißen Brei“ herumgespielt wird. Die Spieler sollten ihre Kombinationen, die sie im Training geübt haben, jetzt abrufen. Des Weiteren sollte das Team von Anfang an torgefährlich sein, und wenn einmal ein Ballverlust geschieht, so muss der ballführenden Gegner gedoppelt werden. Die Spieler sollten vor lauter Offensivpower nicht die Abwehr vergessen. Denn in solchen Situationen ist das Team schnell mal ausgekockert.

Welches Spielsystem gespielt wird ist egal, es muss effektiv sein und die eintrainierten Auslösungen sitzen.



5. Der Torhüter

Einer der wichtigsten Spieler auf dem Feld ist der Torhüter. Erlaubt er sich einen Fehler, so ist der Ball meist im Tor. Deshalb benötigt er ein eigenes Training, was nicht heißt, dass er von dem Trainingsprogramm der Feldspieler ausgeschlossen wird. In einem Team ist es immer vorteilhaft, wenn es einen Co-Trainer gibt, der sich speziell auf den Torwart konzentriert und mit Absprache des Trainers Übungen gestaltet, welche die Fertigkeiten des Torhüters erweitern.

Das Ziel des Torwarts ist und bleibt, kein Tor zu fangen. Dies ist nicht seine einzige Aufgabe. Er muss ebenso seine Abwehr organisieren und korrigieren. Dafür benötigt er taktische Kenntnisse. Des Weiteren soll er durch seine Auswürfe Akzente nach vorn setzen. Hierzu muss er die Laufwege seiner Mitspieler kennen. Zu einem guten Torhüter gehört weiterhin ein gutes Stellungsspiel, sowie schnelle Reaktionen und eine gewisse Routine, die der Mannschaft Sicherheit gibt.

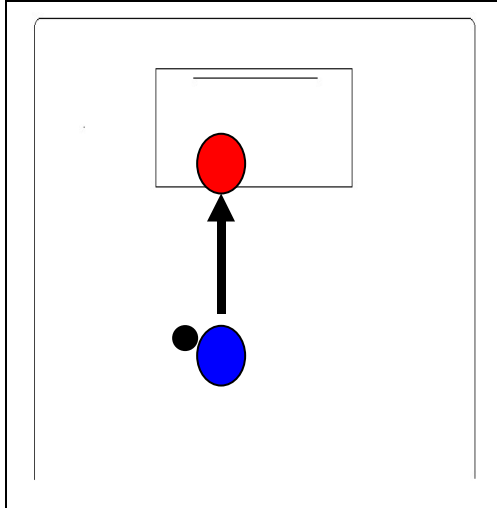
Die Bewegung des Torhüters erfolgt viel über die Beine. Dabei ist es wichtig, die Hände in der Luft zu lassen, immer bereit zum Halten.



Abb.: Torhüter schließt die kurze Ecke

Das Stellungsspiel

Richtig:



Falsch:

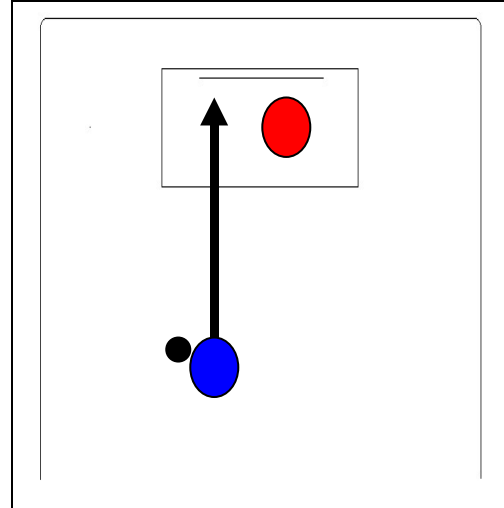
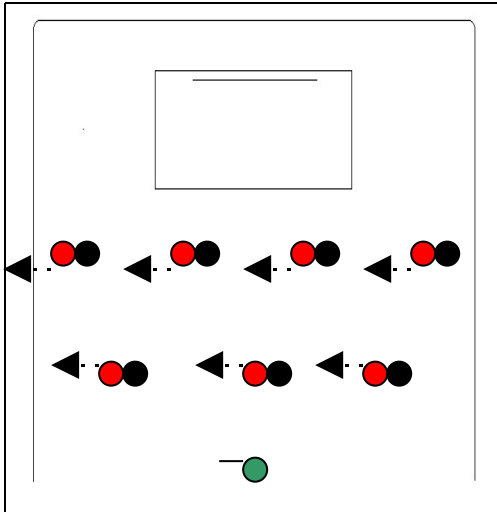


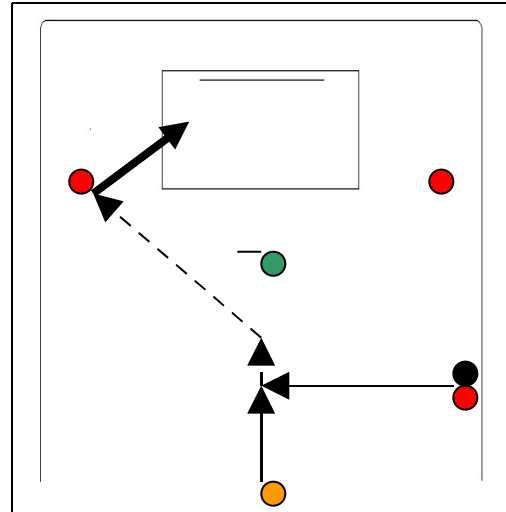
Abb.: richtige Körperhaltung des Torhüters

6. Übungen

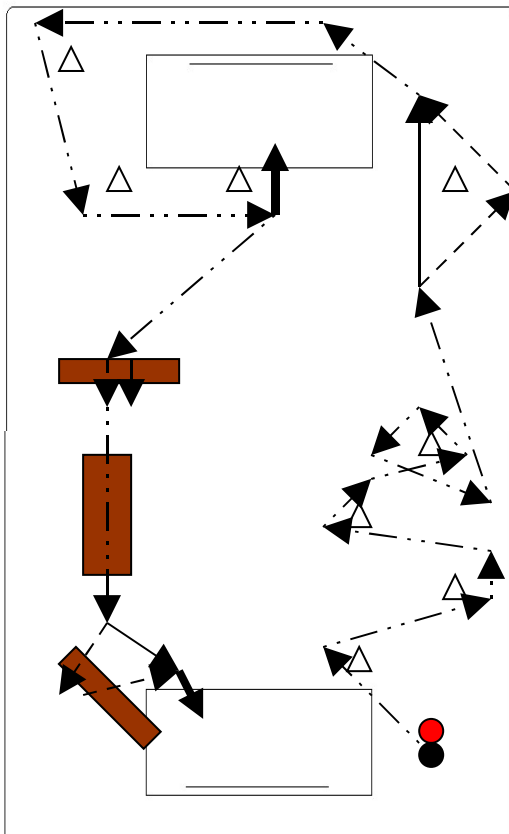
1. Technikübungen



- ● Trainer
- Spieler: Vor- und Rückhandübung
- Trainer zeigt Richtung an, in die die Spieler laufen sollen=> müssen immer auf Trainer schauen



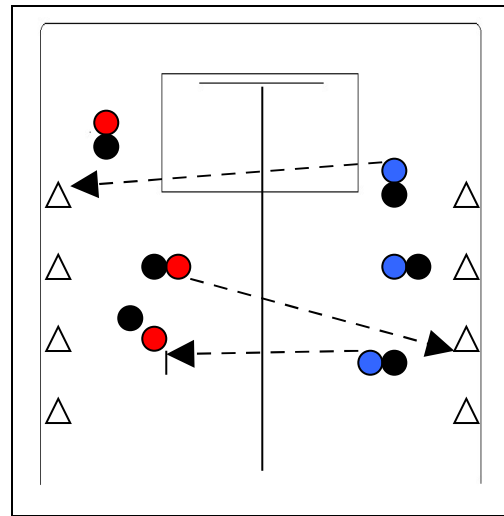
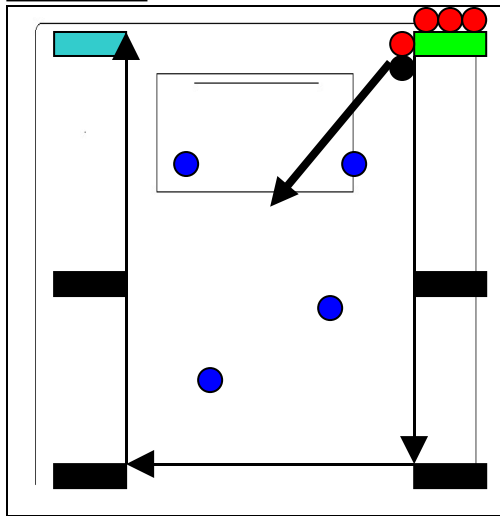
- ● Trainer
- Trainer zeigt an, in welche Richtung der orangene Spieler den Pass spielen soll



- ■ Kastenteil oder Bank
- 1. Slalom um Kegel
- 2. um mehrere Kegel drehen mit Ball
- 3. Bandenpass
- 4. Bogenlauf mit Blick auf das Tor
- 5. über die Bank den Ball lupfen=> hinterherspringen
- 6. mit Ball auf Bank balancieren
- 7. Passspiel mit Bande
- 8. Abschluss durch Ausspielen

2. Aufwärmspiele

Brennball



- Start
- Points
- Ziel

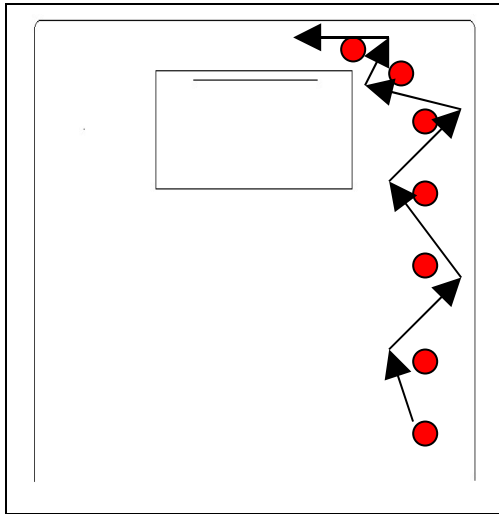
Spielregeln:

- 2 Teams; auf Zeit
- roter Spieler schießt Ball irgendwo hin
- blauen Spieler müssen Ball ins Tor befördern
- roter Spieler rennt Points ab
- wenn Ball im Tor ist, muss roter Spieler entweder auf einem Point stehen oder im Ziel sein, sonst ist er verbrannt=> muss sich wieder hinten anstellen
- nach Ablauf der Zeit wechseln Teams

Spielregeln:

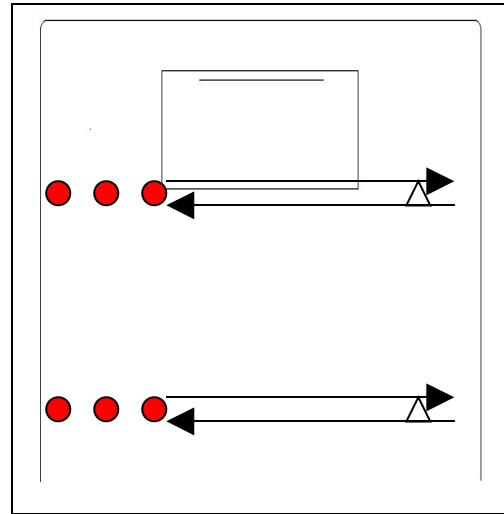
- Spieler stehen sich gegenüber
- versuchen die Kegel umzuschießen
- die eigenen Kegel müssen die Spieler beschützen

3. Konditions-/ Sprintübungen



Anmerkung:

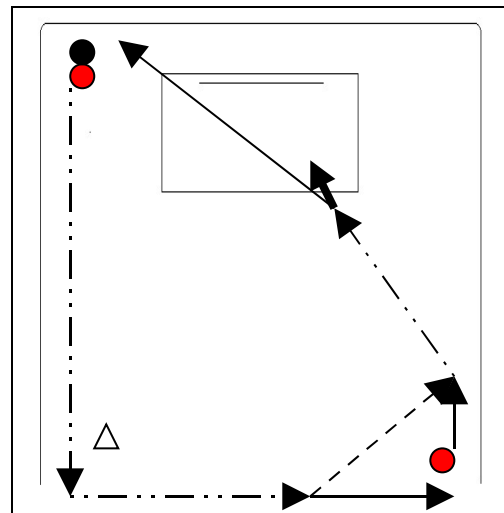
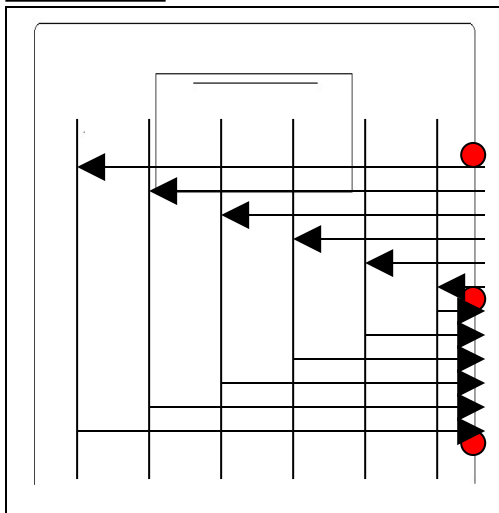
- Spieler rennen im Kreis um die Tore
- hinterer sprintet im Slalom nach vorn und stellt sich vorne wieder hin
- schwierigere Variante:
mit Schläger und Ball



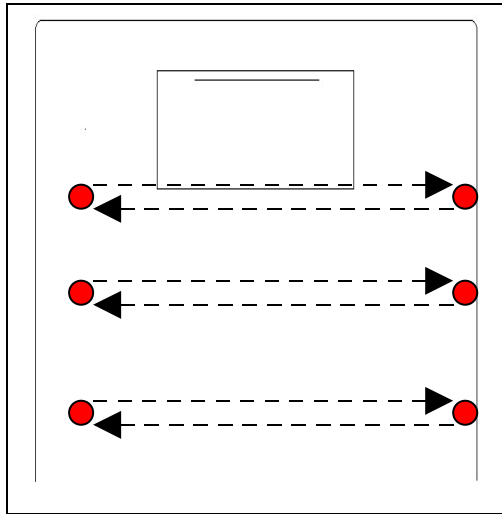
Anmerkung:

- vorderer Spieler sprintet zum Kegel und wieder zurück
- per Handschlag wird der nächste Spieler losgeschickt
- schwierigere Variante:
mit Schläger und Ball

Linienlauf

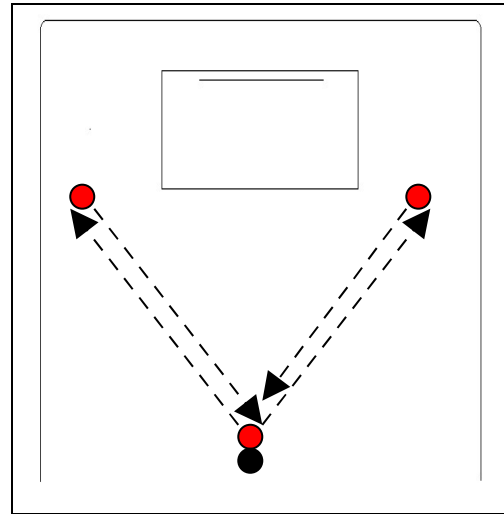


4. Passübungen



Anmerkung:

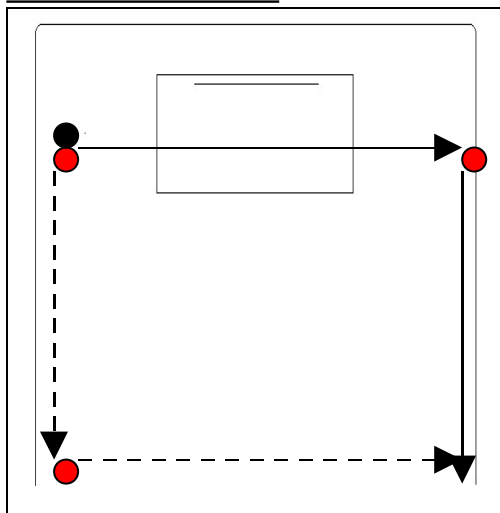
-flache, hohe und halbohohe Pässe sind möglich



Anmerkung:

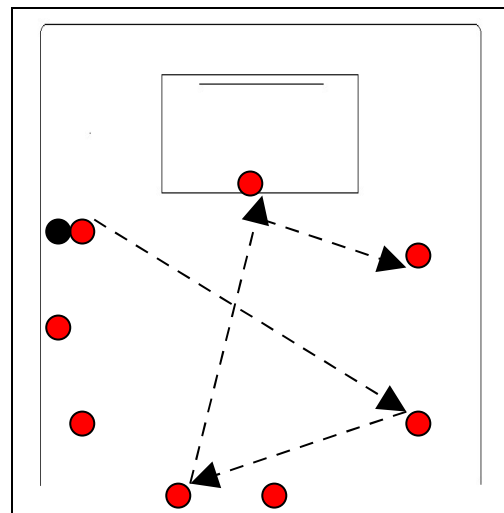
-gut geeignet für das Trainieren des offensive-offence-Systems

Tschechendreieck



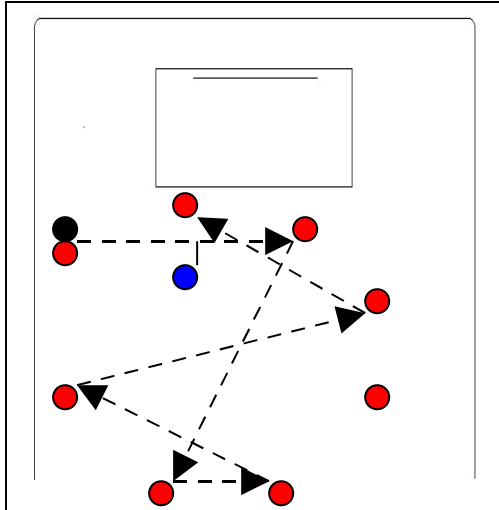
Anmerkung:

-gut geeignet für das Trainieren des defensiven-offence-Systems



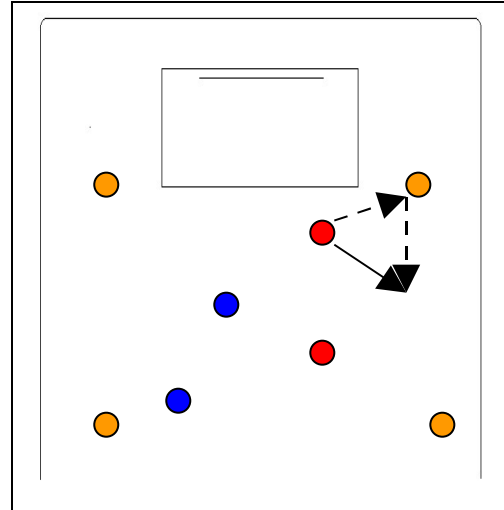
Anmerkung:

-willkürliches Passspiel
-schwieriger mit mehreren Bällen



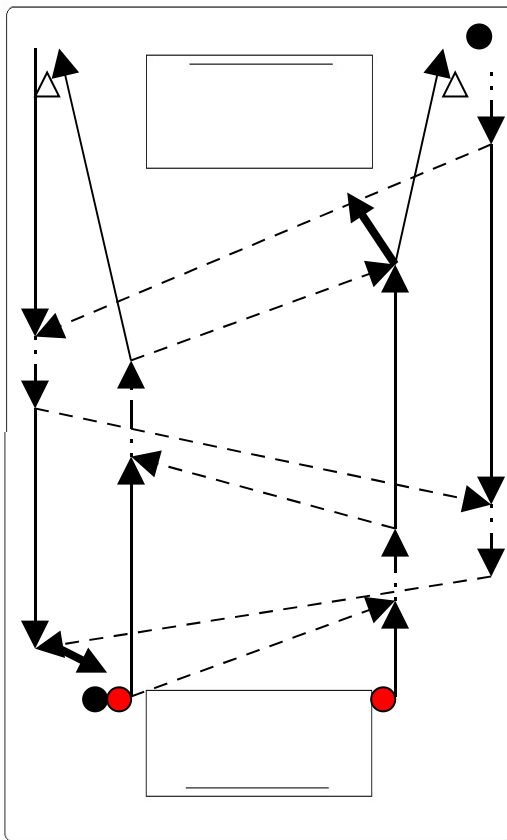
Anmerkung:

- willkürliches Passen
- Spieler in der Mitte muss den Ball schnappen
- der Spieler, der den Ball verloren hat, muss in die Mitte



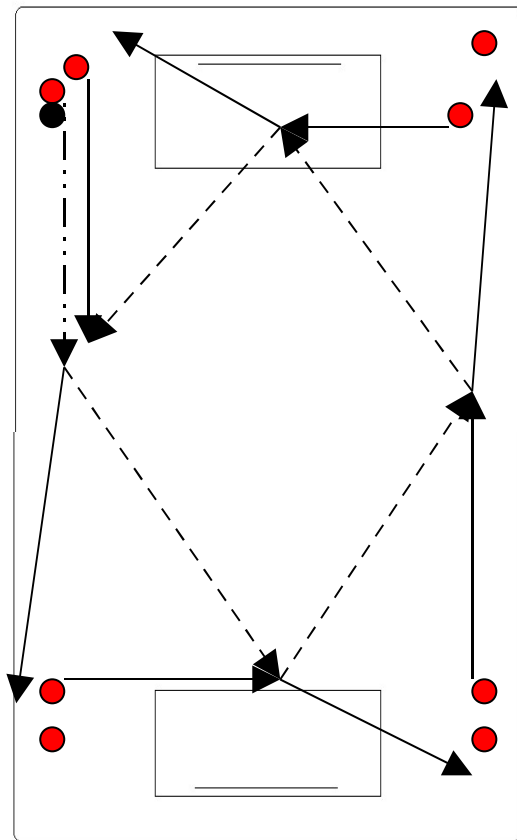
Anmerkung:

- orange feste Anspielpersonen
- blaue und rote Spieler dürfen nicht aus Viereck raus
- als letzte Notlösung die orangenen Spieler anspielen
- orangene Spieler dürfen nicht untereinander kombinieren



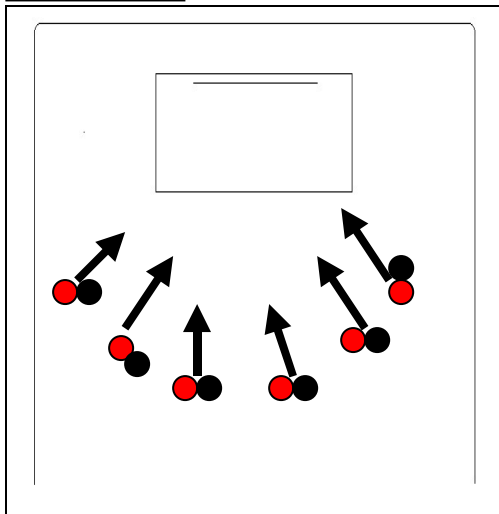
Anmerkung:

- auch Direktpässe möglich



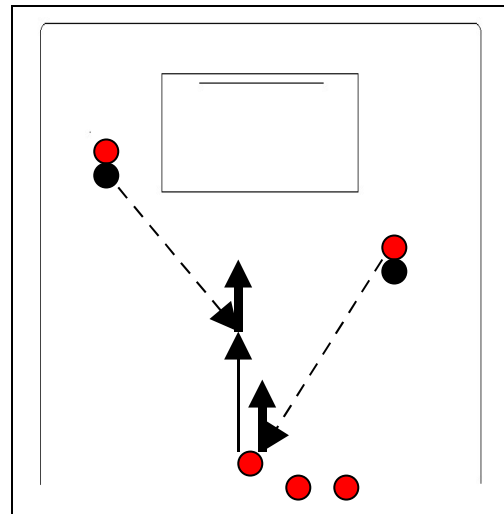
5. Schussübungen

Schusskreis



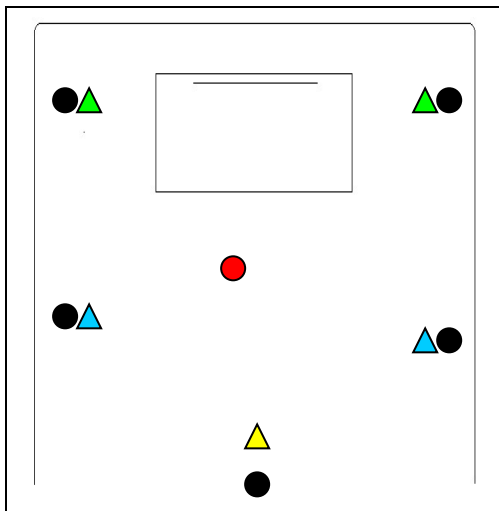
Anmerkung:

- mögliche Formen:
 - von links nach rechts
 - links/rechts abwechselnd
 - jeder Spieler bekommt eine Nummer => Torhüter weiß diese nicht => Trainer sagt Nummer



Anmerkung:

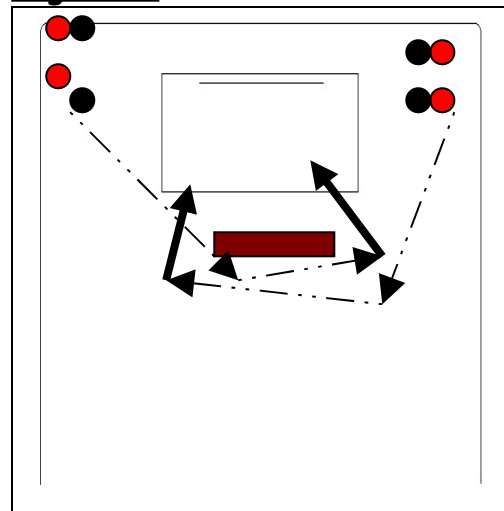
- rote Spieler mit Bällen sind feste Passgeber



Anmerkung:

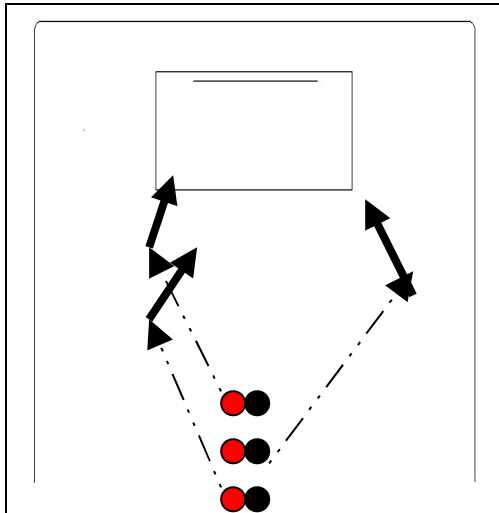
- ▲ Bogenlauf
- ▲ Schlagschuss
- ▲ Penalty
- Spieler rennt immer zu den Kegeln und führt die Schussart aus

Bogenlauf



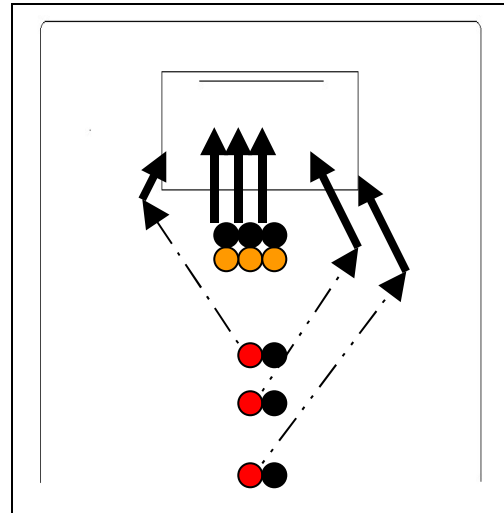
Anmerkung:

- Kasten
- => Torwart wird Sicht versperrt
- Schussart: Schlenzer



Anmerkung:

- erster Spieler rennt nach links und schießt als Erster
- zweiter Spieler nach rechts usw.

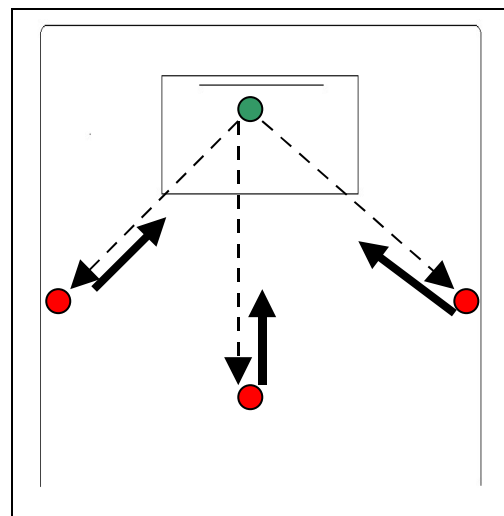
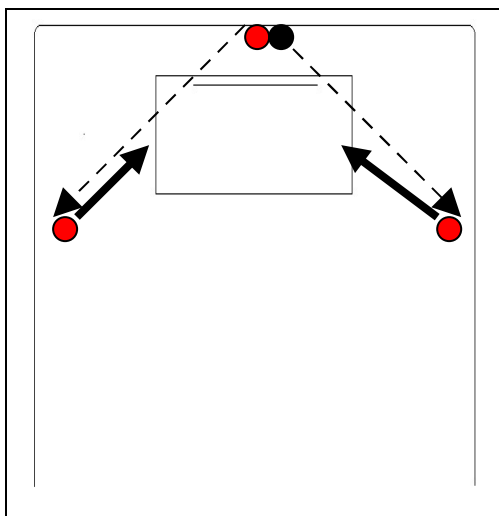


Anmerkung:

- 1.: -rote Spieler entscheiden sich für eine Seite und schießen
- 2.: -orangene Spieler verdecken Sicht
- nach dem rote Spieler fertig sind schießen orangene Spieler

6. Übungen für den Torhüter

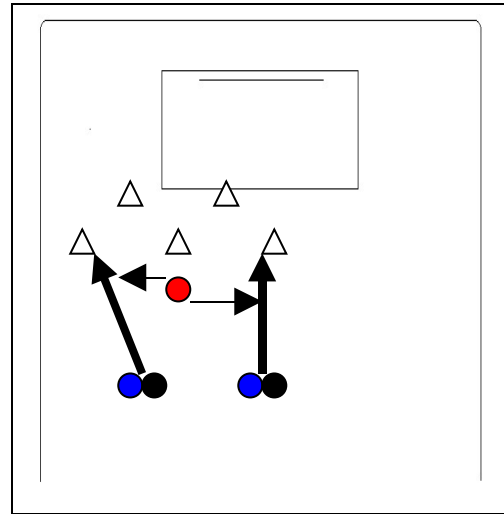
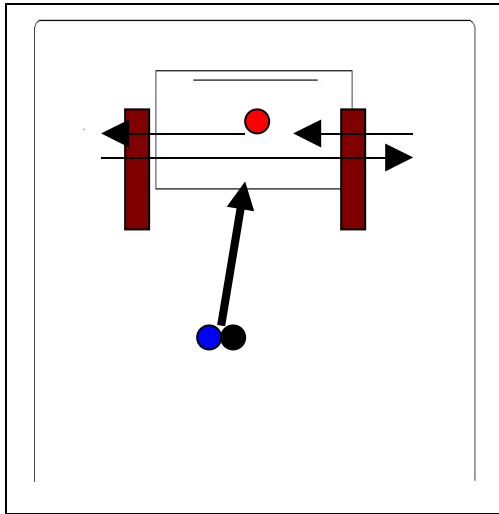
Die Übungen im Schussteil dienen auch sehr gut für das Torwarttraining. Hier noch ein paar weitere Übungen:



Anmerkung:

- ● Torhüter
- Torwart spielt ein Auswurf (flach) der gleich danach direkt aufs Tor

geschossen wird



Anmerkung:

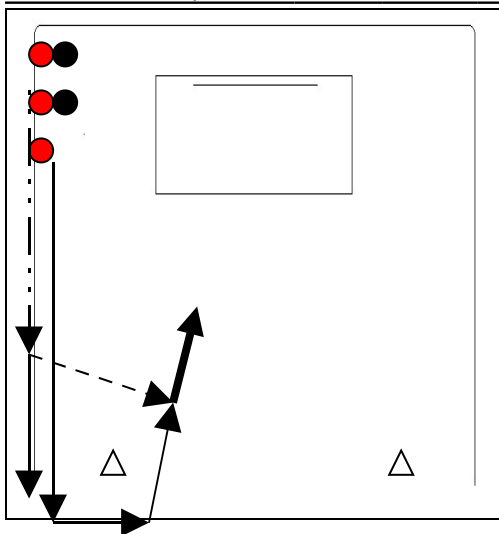
- ● Torhüter
- ■ Bank
- Spieler (blau) schießt
- Torhüter muss dann zur Bank sprinten und drüber springen
- danach erfolgt der nächste Schuss

Anmerkung:

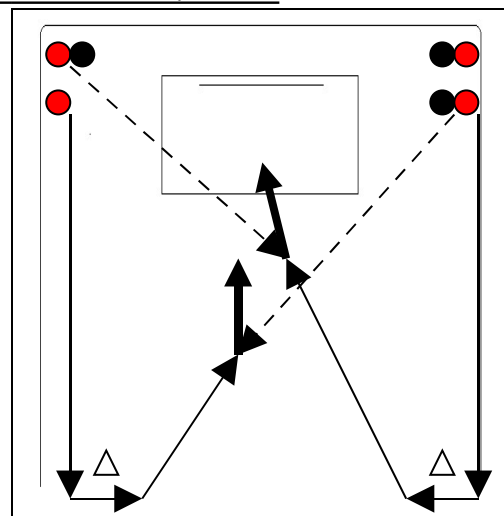
- Spieler versuchen Kegel umzuschießen
- Torhüter muss das verhindern entweder im Stehen, Knien oder Liegen

7. Pass-Schuss Übungen

Schweitzer Kreisel



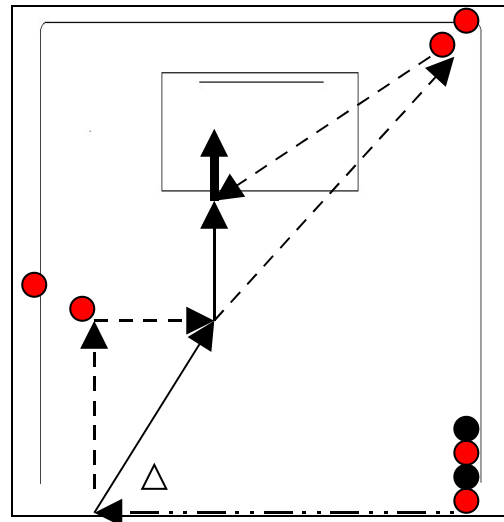
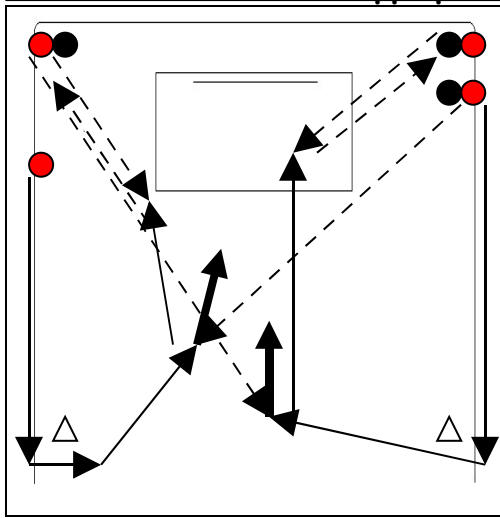
Schweden Kreisel



Anmerkung:

- letzter Spieler bekommt von dem ersten Spieler auf der gegenüber-

liegenden Seite den Pass
Schwedenkreisel mit Doppelpass

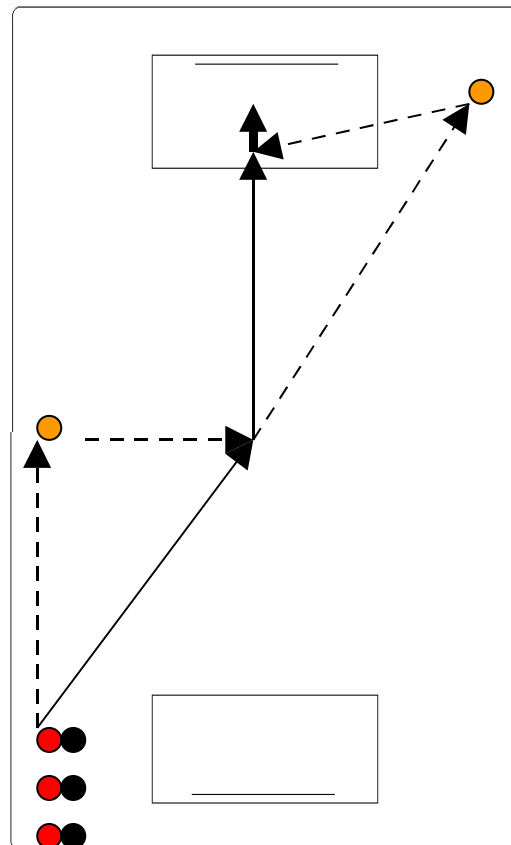
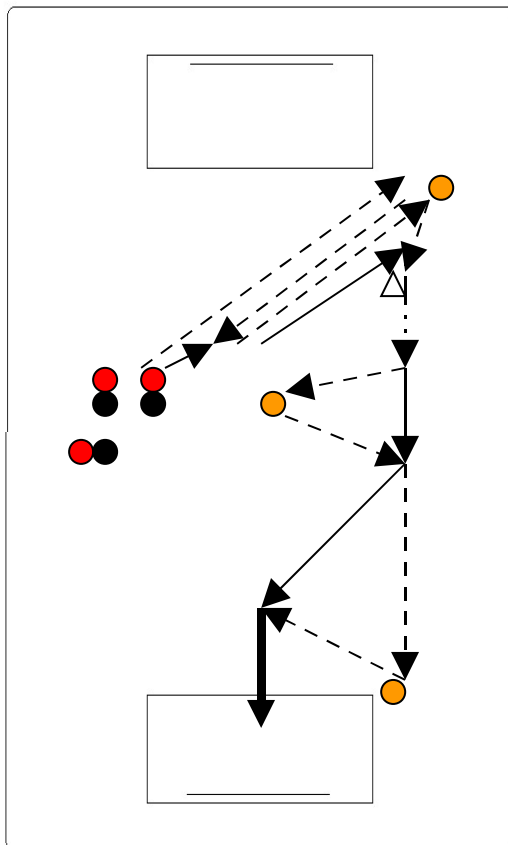


Anmerkung:

- erfordert hohe Konzentration von allen Spielern
- spielt dort den Doppelpass, wo der Spieler herkommt

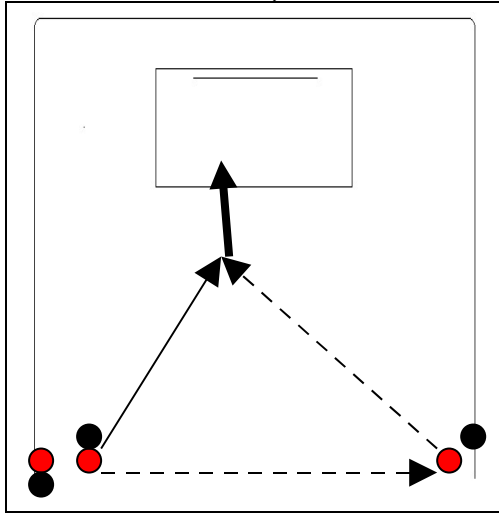
Anmerkung:

- Wechsel der Positionen im Uhrzeigersinn



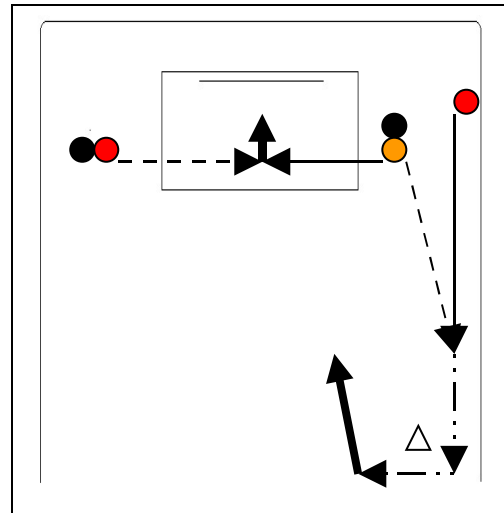
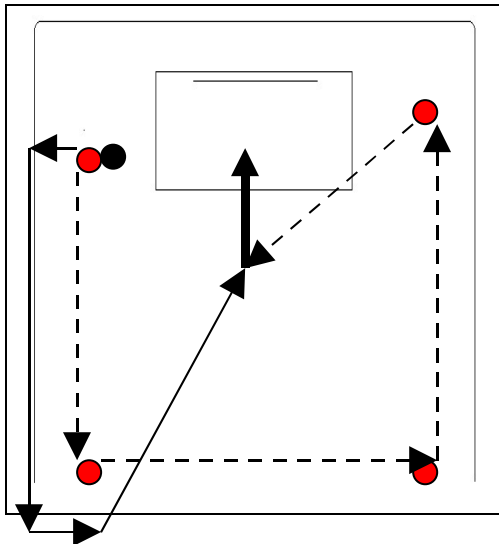
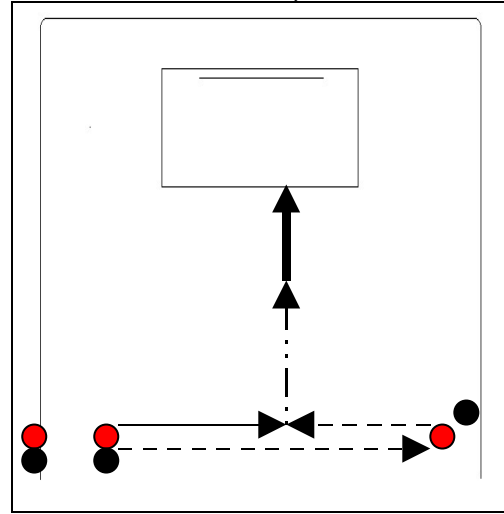
Anmerkung:

- ● feste Passspieler



Anmerkung:

- ● fester Passspieler

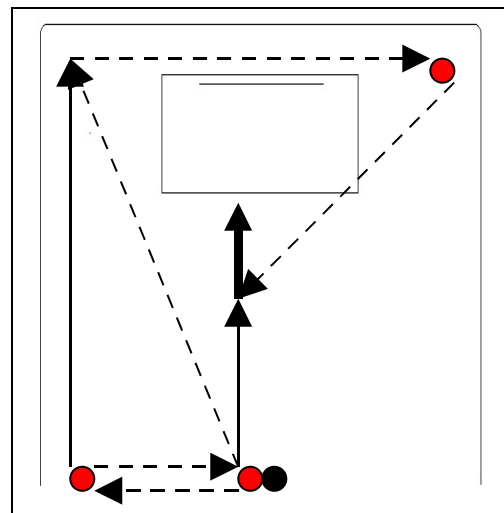
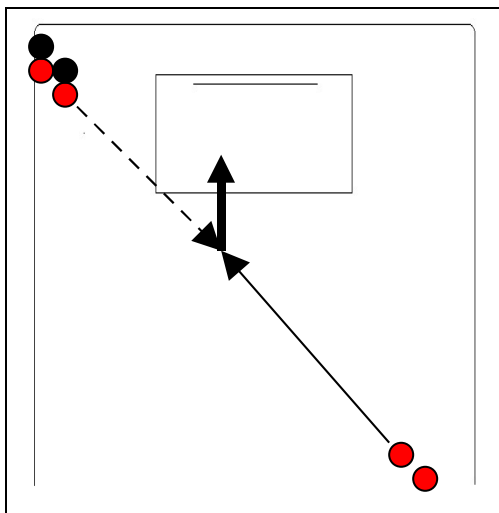


Anmerkung:

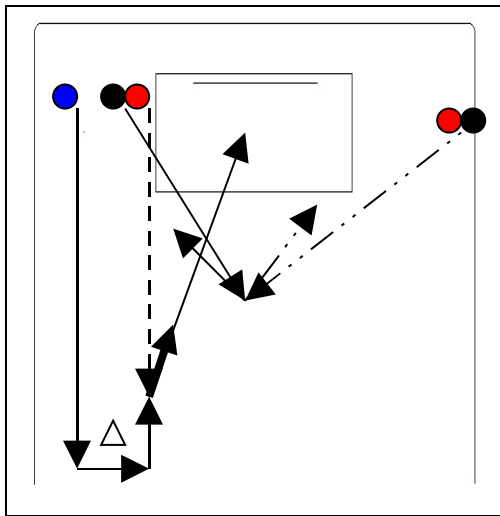
- Wechsel gegen den Uhrzeigersinn

Anmerkung:

- orangene Spieler schießt als Erster

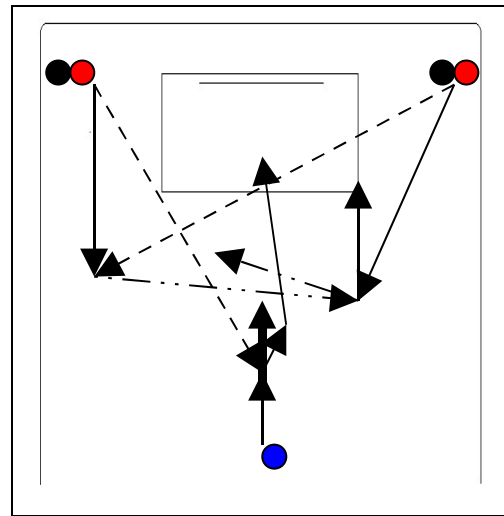


8. Zweikampfsituationen



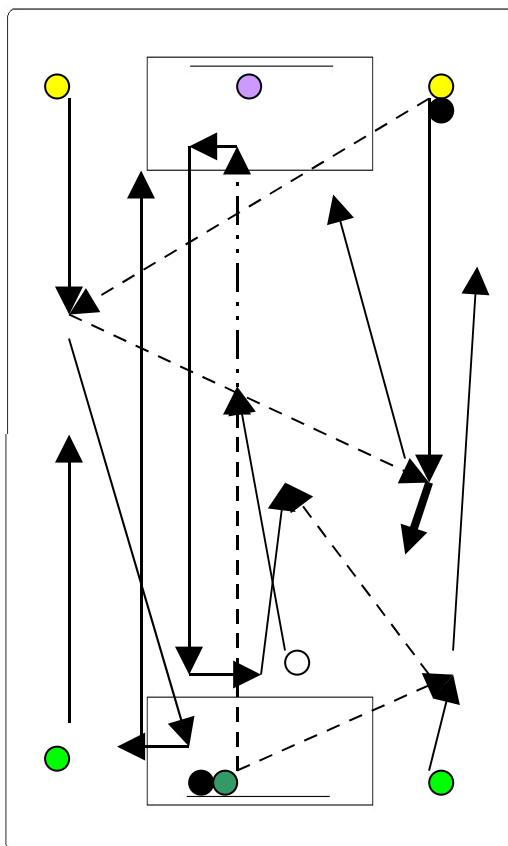
Anmerkung:

- blauer Spieler Defender
- zwei rote Spieler spielen nach dem Kreuzen 2:1 gegen blauen Spieler



Anmerkung:

- blauer Spieler Defender
- zwei rote Spieler spielen nach dem Kreuzen 2:1 gegen blauen Spieler



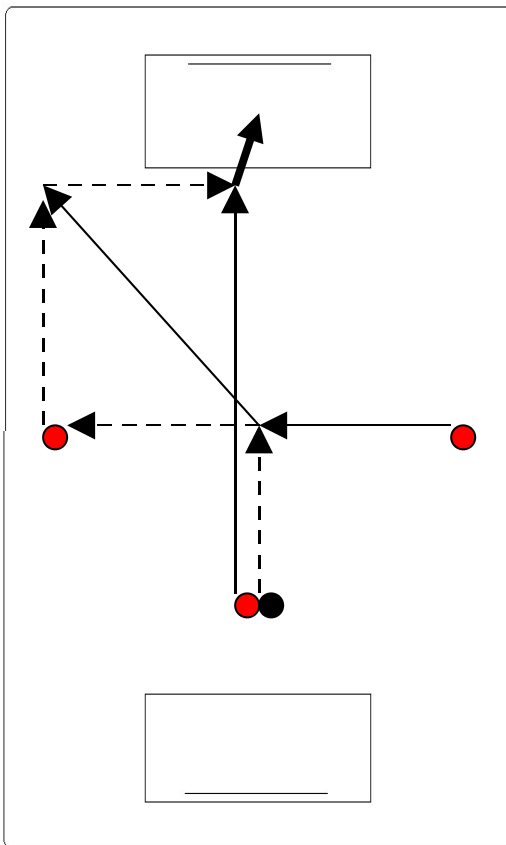
Anmerkung:

- Auswurf vom Torhüter (dunkelgrün) zum weißen Spieler=> 1:0 Situation vom weißen Spieler gegen lila Torhüter
- weißer Spieler rennt zurück=> ist Defender gegen zwei gelbe Spieler auf grünen Torhüter
- Auswurf vom grünen Torhüter auf grünen Spieler=> spielen zusammen mit dem weißen Spieler ein 3:2 auf lila Torhüter=> die zwei gelben Spieler sind Defender

9. Auslösungen

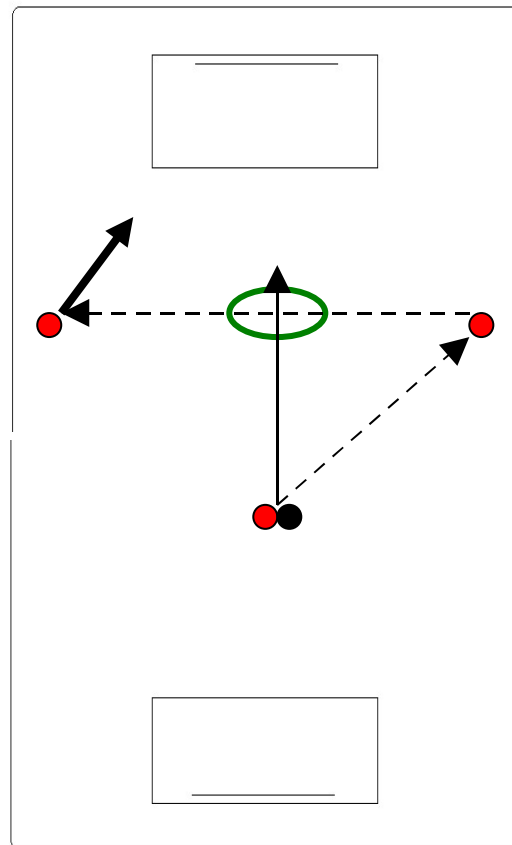
Wenn eine Mannschaft im Spiel eine Auslösung anfängt, müssen auch alle Spieler mitmachen. Das Wichtigste hierbei ist, neben sauberen Pässen, das Timing. Es darf zum Beispiel kein Spieler längere Zeit auf einer Stelle stehen bleiben, denn dann könnte er gedeckelt werden. Auch darf ein Spieler nur maximal 5 Sekunden im Slot stehen. Bleibt er längere Zeit im Slot, so wird er bedrängt und ist für den Spielverlauf nicht mehr zu gebrauchen.

Auslösung im offensiven-Offence-System



Anmerkung:

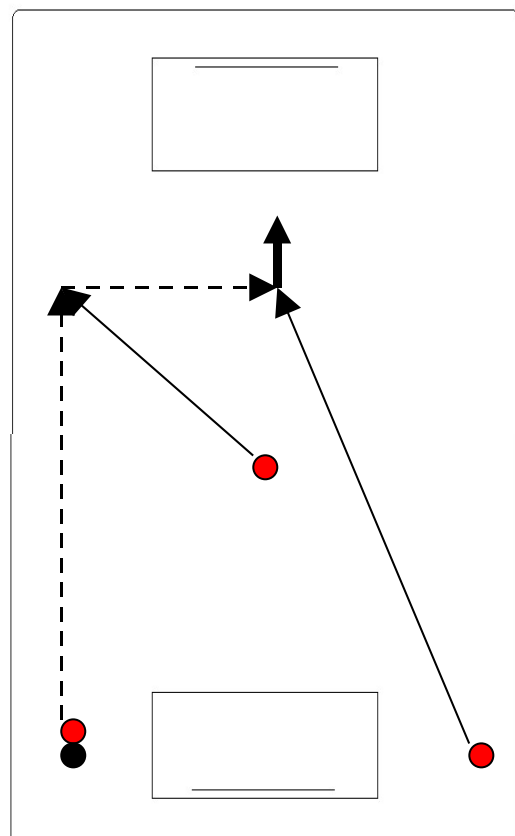
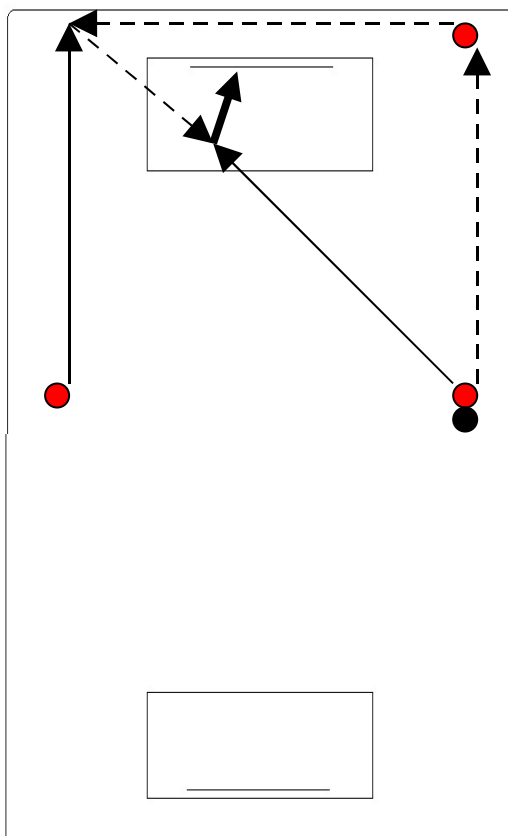
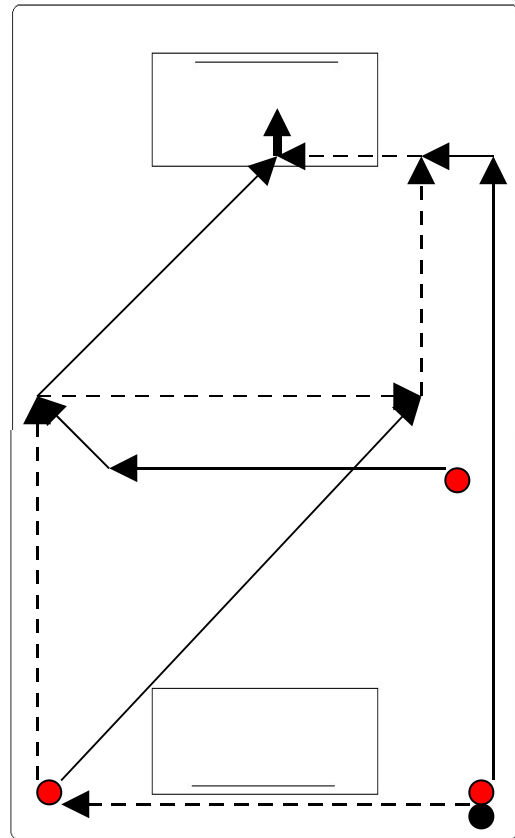
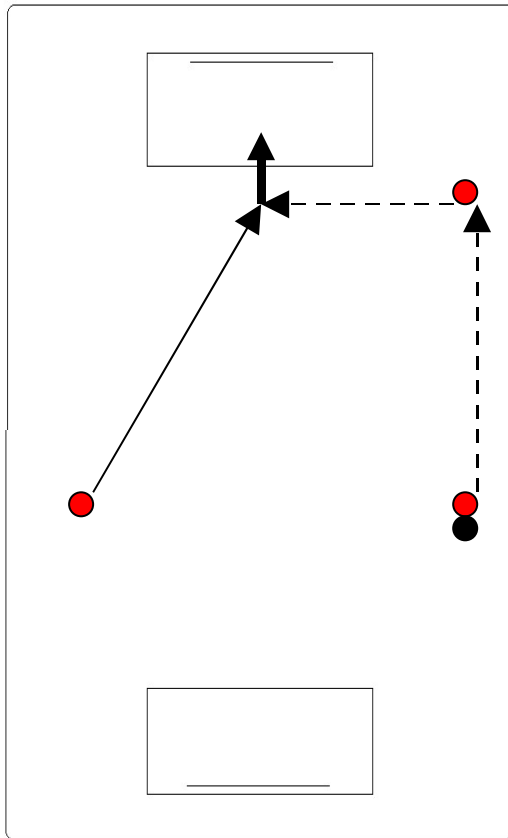
- linke rote Spieler rückt als „letzter Mann“ in die Mitte
- linker rote Spieler kann auch einen Bandenpass versuchen
- rechter rote Spieler muss im Sprint den Pass von dem linken roten Spieler bekommen



Anmerkung:

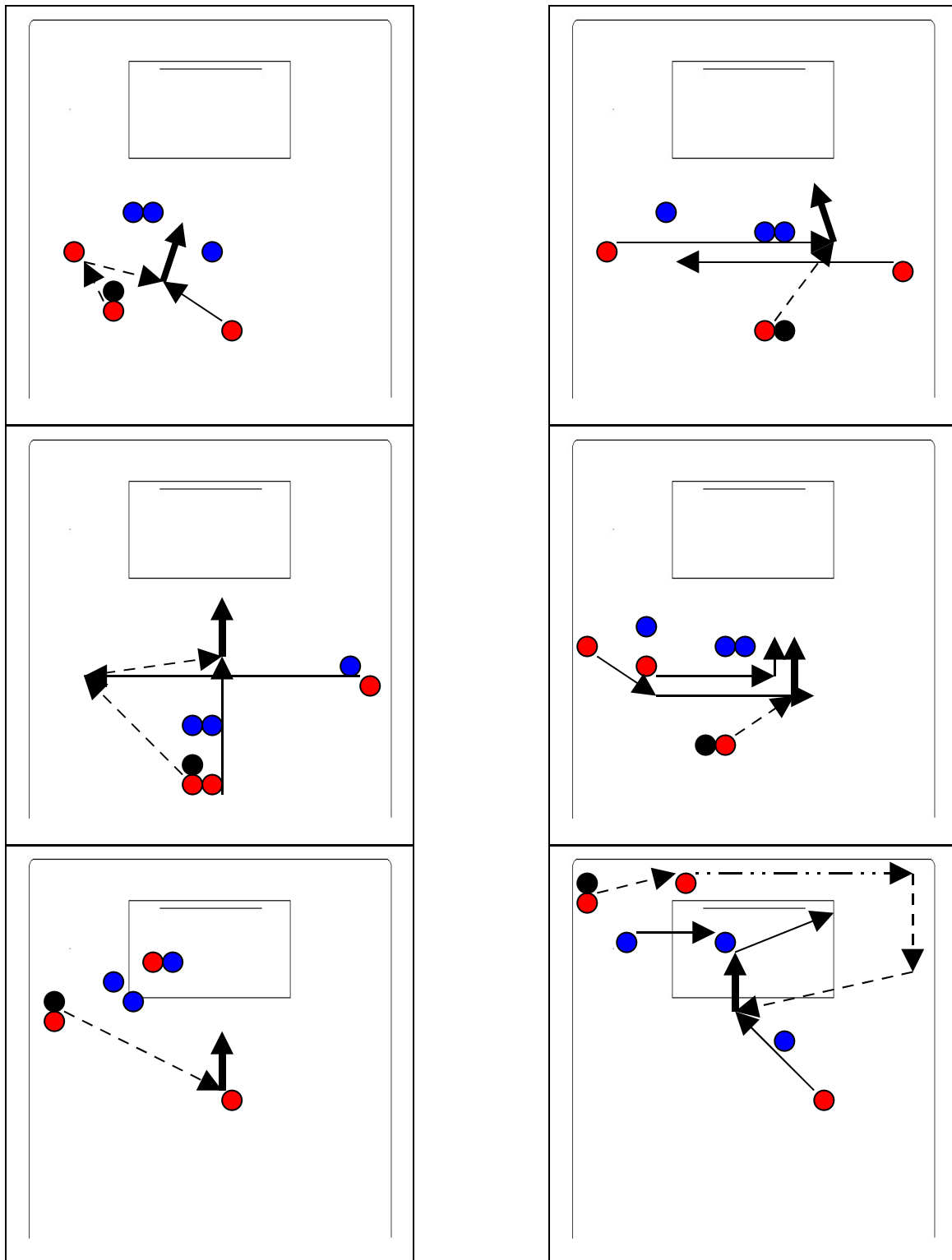
- grüne Bereich: hintere Spieler lässt den Ball durchrollen=> Torhüter wird in die Irre geführt

Auslösung im defensiven-Offence-System



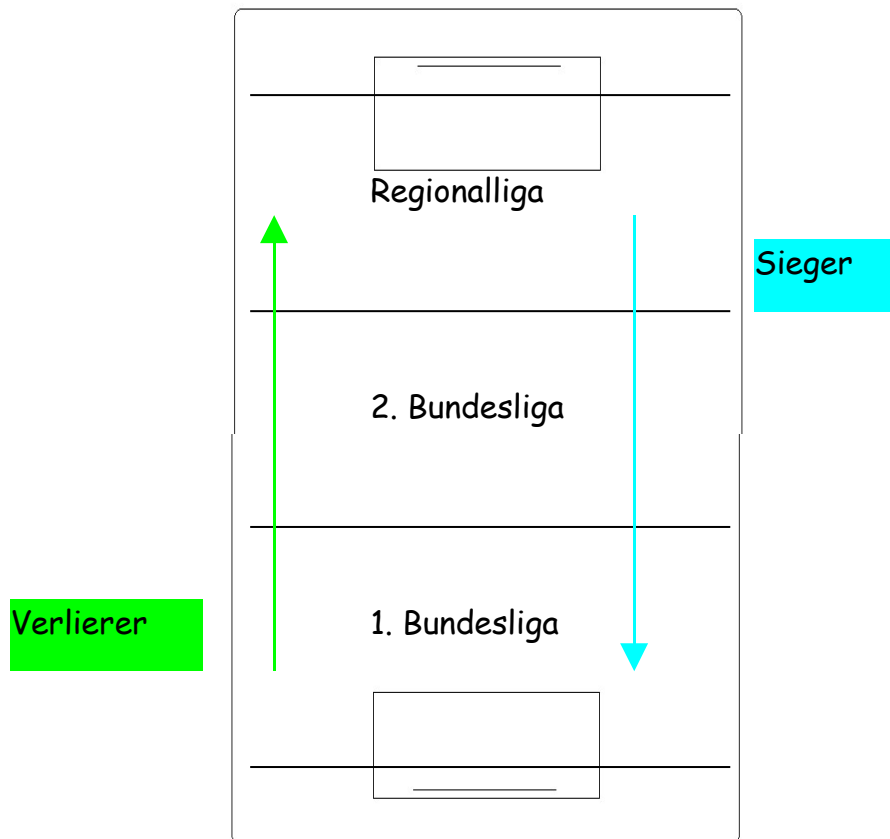
10. Freistoßvarianten

Die Freistoßvarianten, die ich aufführe, sind keines Falls alle. Sie dienen nur der Fantasieanregung. Am Besten ist es, dass sich jede Mannschaft und jede Reihe eine eigene Variante ausdenkt. Beachten sollten alle Beteiligten, dass nicht zu viel kombiniert wird, sondern das schnell und präzise zum Abschluss gekommen wird.



11. verschiedene Spielformen

Die Grundlagen die im Training erworben werden, können in der Spielform praxisnah angewendet werden. Bei allen Übungen ist die Anzahl der Spieler variabel und auch die Wahl der Tore. Anstatt Turniertore, kann der Trainer auch Bänke benutzen. Wenn viele Spieler beim Training teilnehmen und diese bei den Spielformen nicht kalt werden zu lassen, so kann der Trainer das Spielfeld unterteilen in: 1. Bundesliga, 2. Bundesliga und Regionalliga. Wer nach ca. 5 Minuten gewinnt, steigt eine Liga weiter auf. Der Verliere steigt ab. Wer ist zum Schluss der Sieger in der 1. Bundesliga?



1. Spielform

Durchführung: -2 gegen 2 auf zwei Tore
 -Es darf nicht gepasst werden
 Ziel: -Ausprägung des Zweikampfverhalten

2. Spielform

Durchführung: -3 gegen 3 auf zwei Tore
 -der Spieler mit Ball darf sich nicht bewegen
 Ziel: -Ausprägung des Passspiels und das Spielen auf freien Mann

3. Spielform

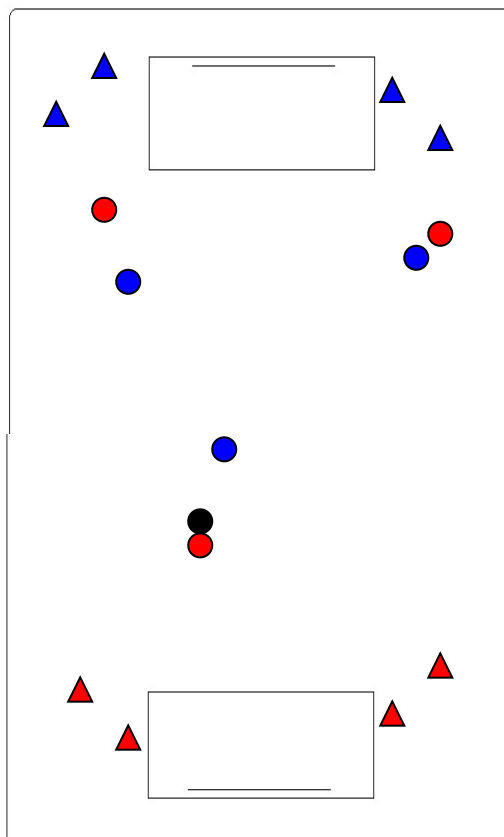
Durchführung: -2 gegen 2 auf ein Tor
Ziel: -schnelles Umschalten zwischen Offence und Defence

4. Spielform

Durchführung: -1 gegen 1 in einem eingegrenzten Bereich
-Zweikampfsituation
-schwieriger: -1 gegen 2
-der Spieler mit Ball muss sich gegen die Anderen behaupten
Ziel: -Zweikampfverhalten bessern

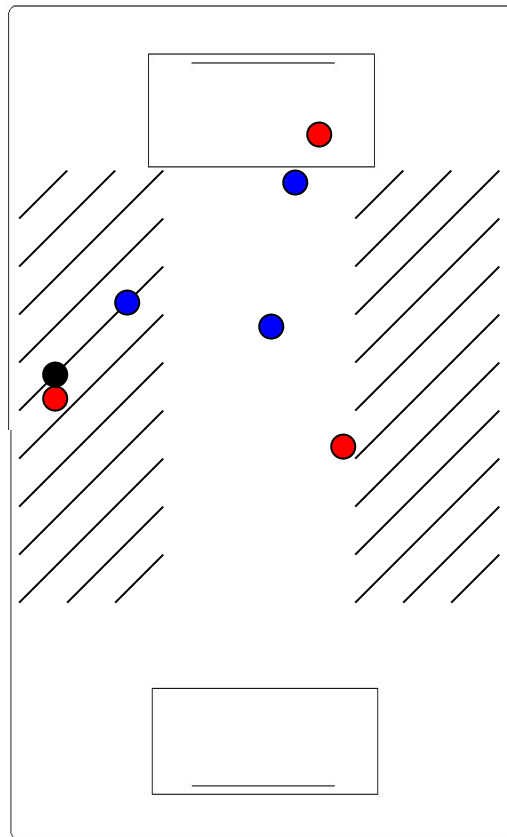
5. Spielform

Durchführung: -Spiel 3 gegen 3
-mit Toren kann auf beiden Seiten gespielt werden
Ziel: -trainieren der Raum- bzw. Manndeckung



6. Spielform

- Durchführung: -3 gegen 3 oder 2 gegen 2
-Schießen nur aus dem markierten Bereichen
- Ziel: -verschiedene Schussarten aus dem gleichen Bereich testen



7. Spielform

- Durchführung: -Spiel 3 gegen 3
-Verteidiger dürfen nicht hinter das eigene Tor um Gegner zu attackieren
- Ziel: -Pfasten zu machen (siehe Seite 8)

8. Spielform

- Durchführung: -insgesamt 5 Spieler
-2 Spieler pro Team und ein Spieler, der die Seite wechselt
-Spieler wechselt zur angreifenden Mannschaft, wenn der Ball der Angreifer über der Mittellinie ist
-es gibt immer ein 3 gegen 2 Unterzahl
- Ziel: -verbessern des Verhaltens bei Unterzahl

9. Spielform

- Durchführung: -üben des Stellungsspieles
 -angreifende Mannschaft spielt normal
 -verteidigende Mannschaft dreht ihren Schläger um oder
 spielt ohne Schläger
- Ziel: -Verbesserung des Stellungsspieles, indem sich die
 verteidigende Mannschaft auf die Laufwege konzentriert

Quellen

Bücher:

Brändli Marc, Gärtner Philipp, 99 Spiel- und Übungsformen im Unihockey, 1996

Brändli Marc, Gärtner Philipp, 100 taktische Formen im Unihockey, 1998

Mark Wolf, Torhüter sind anders, 2001

Bilder:

Bild Titelseite von Heidy Andresen (TU DD: Grimma (06))

Bild Seite 2 von Heidy Andresen (TU DD: Grimma (06))

Bild auf Seite 10 von Anke Galle (Döbeln: Grimma (05))

Alle restlichen Bilder kommen von unihockey-portal.de. Vielen Dank!!!



Die ersten zwei Exemplare wurden durch die Spieler des UHT Hoyerswerda finanziert. Vielen Dank.

Information:

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, sind ohne Zustimmung des Autors, Marco Galle, urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Ausgenommen sind die Eigentümer, Heidy Andresen, Anke Galle und unihockey-portal, von ihren Bildern. Siehe dazu das Quellenverzeichnis, welches Foto von wem ist.

