



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Unihockey

Autor

Mark Wolf, Fachleiter Unihockey

Rahmenbedingungen

Alter Kann problemlos auf jeder Stufe (5-10-Jährige) eingeführt werden
Gruppengrösse 5-20 (ideal 8-12)
Kursumgebung Idealerweise Halle, kann aber auch auf einem Hartplatz (Outdoor) gespielt werden.
Sicherheitsaspekte Es wird empfohlen, dass die Torhüter einen Helm tragen.

Anderes

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Ich und der Ball I	Stock- und Ballgewöhnung	Keine	einfach
2	Ich und der Ball II	Stock- und Ballgewöhnung	Keine	mittel
3	Ich und der Ball III	Ballgewöhnung & Spielformen	Keine	anspruchsvoll
4	Wir und der Ball I	Miteinander spielen	Keine	einfach
5	Wir und der Ball II	Miteinander spielen	Keine	mittel
6	Wir und der Ball III	Erkennen und ausnutzen der zusätzlichen Handlungsoptionen (Mitspieler)	Keine	anspruchsvoll
7	Ziele treffen I	Schussarten kennen lernen	Keine	einfach
8	Ziele treffen II	Gezielt abschliessen	Keine	mittel
9	Ziele treffen III	Tore erzielen	Keine	anspruchsvoll
10	Umsetzung im Spiel	Verschiedene Spielformen	Keine	Mittel
11	Leiterli-Spiel	Verschiedene Spiele	Keine	Mittel

Spielregeln

1. Teamgrösse

Ein Team besteht aus mehreren Feldspielern und einem Torhüter. Pro Team befinden sich maximal 3 Feldspieler und ein Torhüter gleichzeitig auf dem Spielfeld. Der Torhüter darf durch einen weiteren Feldspieler ersetzt werden.

2. Spielbeginn

Zu Beginn jedes Spielabschnittes und nach einem Torerfolg erfolgt ein Bully am Mittelpunkt. Beide Teams befinden sich dabei in ihrer Spielfeldhälfte.

3. Spieleraustausch

Ein Spieler (inkl. Torhüter) darf jederzeit ersetzt werden. Der einwechselnde Spieler darf das Spielfeld erst betreten, wenn es der auswechselnde Spieler verlassen hat.

4. Bully

Ein Bully kann nur auf dem Mittelpunkt oder auf einem der sechs Bullypunkte erfolgen. Andere Spieler müssen sich mindestens zwei Meter von den Ausführenden entfernt aufhalten. Zwei gegnerische Spieler stehen sich mit dem Rücken zur eigenen Torlinie am liegenden Ball gegenüber und halten ihre Schläger parallel auf jeder Seite des Balles, ohne ihn zu berühren; die Schaufelspitze in Angriffsrichtung. Auf der Mittellinie darf das Gastteam die Stockseite wählen, auf der verlängerten Torlinie der Verteidiger. Auf Pfiff ist der Ball freigegeben.

5. Ausball

Verlässt der Ball das Spielfeld oder berührt er Gegenstände über dem Spielfeld, erhält das Team, das den Ball nicht zuletzt berührt hat, einen Freischlag (Ausball) zugesprochen. Dieser wird an Ort und max. 1 Meter von der Bande entfernt ausgeführt.



6. Freischlag

Kommt es zu einem Ausball oder einem Vergehen, wird durch Pfiff des Schiedsrichters das Spiel unterbrochen und ein Freischlag ausgeführt.

Dieser wird unmittelbar am Ort des Vergehens ausgeführt. Sobald der Ball ruhig liegt, darf er ohne weiteren Pfiff des Schiedsrichters wieder gespielt werden. Freischläge hinter der verlängerten Torlinie werden auf dem nächstgelegenen Bullypunkt ausgeführt. Der Gegner (inkl. Stock) muss sofort 2 Meter Abstand nehmen. Bei Nichteinhalten des Abstandes wird eine Zweiminutenstrafe ausgesprochen.

7. Strafstoß (Penalty)

Verhindert ein Vergehen eine sichere Torchance, ist dem benachteiligten Team ein Strafstoß zuzusprechen. Der Schütze startet am Mittelpunkt. Sobald der Schütze den Ball berührt, darf der Torhüter die Torlinie verlassen. Der Ball ist während der Ausführung immer in Vorwärtsbewegung. Ein Nachschuss ist nicht erlaubt. Fällt kein Tor, erfolgt ein Bully am nächsten Bullypunkt.

8. Stockvergehen

Mit dem eigenen Stock darf nicht auf den Stock des Gegners oder dessen Körper geschlagen werden (auch nicht seitlich oder von unten). Wiederholte oder härtere Vergehen sowie Vergehen von hinten werden mit einer Zweiminutenstrafe bestraft.

9. Hoher Stock

Das Ausholen über Hüfthöhe ist verboten. Über Kniehöhe darf der Ball nicht mehr mit dem Stock gespielt werden. Das Ausschwingen nach vorne ist grundsätzlich erlaubt, wenn niemand in der Nähe steht.

10. Einsatz des Körpers

Im Kampf ist ein Abdecken des Balles mit dem Körper zulässig. Ebenso ist ein leichtes Drücken mit der Schulter erlaubt. Festhalten, Stossen mit den Händen und rückwärts in den Gegner laufen ist verboten. Einem Spieler darf der Weg nicht versperrt werden. Hineinrennen in den Gegner, Halten und Checken wird in jedem Fall mit einer Zweiminutenstrafe bestraft.

11. Spiel mit dem Fuss

Der Ball darf mit einer absichtlichen Bewegung sich selber vorgelegt, aber nicht zu einem Mitspieler gespielt werden. Prallt der unabsichtlich vom Fuss ab, darf der Mitspieler den Ball spielen. Mehrmaliges absichtliches Spielen mit dem Fuss, ohne dass dazwischen der Stock den Ball berührt, ist verboten.

12. Spiel mit der Hand, dem Arm und dem Kopf

Es ist nicht erlaubt, den Ball mit der Hand, dem Arm oder dem Kopf absichtlich zu spielen. Diese Vergehen werden mit einer Zweiminutenstrafe bestraft. Hochspringen, wobei beide Füßen den Boden verlassen, ist ebenfalls verboten, sofern der Ball dabei berührt wird.

13. Bodenspiel

Ein Feldspieler darf nur mit seinen Füßen und einem Knie sowie der Stockhand Bodenkontakt haben. Berührt er den Boden mit einem anderen Körperteil, und wird dabei der Ball absichtlich gespielt, wird dies mit einer Zweiminutenstrafe geahndet. Insbesondere ist es untersagt, sich in den Schuss zu werfen.

14. Vorteil

Wenn für eine Mannschaft trotz eines gegen sie gerichteten Vergehens ein Vorteil entsteht (z.B. Ballbesitz, Tor), wird der Vorteil gewährt und das Spiel nicht unterbrochen. Der Vorteil kann auch bei Vergehen angewendet werden, die zu einer Zeitstrafe oder einem Strafstoß führen würden, wobei die Strafe oder der Strafstoß angezeigt wird. Sobald die Vorteilsituation beendet ist, wird das Spiel unterbrochen und die notwendigen Strafen ausgesprochen.

15. Torhüter

Der Torhüter spielt ohne Stock. Er ist in seinen Abwehraktionen frei, solange die Aktion dem Ball gilt. Er darf den Ball nur halten, wenn mindestens ein Körperteil den Boden im Torraum berührt (dies gilt auch während der Ausführung eines Strafstoßes). Ausserhalb des Torraumes wird er als Feldspieler (ohne Stock) betrachtet. Bei einer Abwehr ausserhalb des Torraumes (ausg. Fussspiel) ist der Torhüter mit einer Zweiminutenstrafe zu bestrafen. Blockiert er den Ball länger als drei Sekunden, erfolgt ein Freischlag für den Gegner 2,5 m ausserhalb des Schutzraumes. Der Torhüter darf beim Auswurf nicht behindert werden. Beim Auswurf mit der Hand muss der Ball vor der Mittellinie den Boden, einen Spieler oder dessen Ausrüstung berühren.

16. Torraum/Schutzraum

Zum Schutze des Torhüters gibt es den Schutzraum. In ihm darf sich kein Feldspieler befinden. Auch keiner aus dem eigenem Team. Alle Freischläge im Torraum werden 2,5 Meter ausserhalb des Schutzraumes ausgeführt.

Materialbedarf

Pro Spieler ein Unihockeystock (ideale Stocklänge: zwischen Bauchnabel und Brustbein) und für die meisten Übungen mind. 1 Unihockeyball pro Spieler.

Empfohlen wird, dass der Torhüter einen Helm/Gesichtsschutz trägt!

Tipps und Tricks

Die Spieler sollten mit angepassten Stöcken (Stocklänge und –härte) spielen.

Richtlänge: Bauchnabel – Brustbein.

