

Test

Technische Elemente in der Schule

Um die Lernziele zu überprüfen, können auch im Unihockey diverse Testformen durchgeführt werden. In Schulen eignen sich Testformen, die gleich alle technischen Elemente abdecken. In Vereinen ist es allenfalls angebracht detailliertere Testformen durchzuführen.

Erklärungen

Dieser Test ist ausgelegt für Kleinfeldturnhallen (Schulturnhallen). Als Orientierung dient das Volleyballfeld, da dieses in den meisten Hallen zentral in der Mitte eingezeichnet ist. Der Test wird in einem Durchgang absolviert (Parcours). Die Lehrperson soll hierbei die Zeiten messen. An verschiedenen Stationen können Maluspunkte angerechnet werden (Bandenpass, Torschuss). Ein Maluspunkt entspricht 1–3 Sekunden (je nach Niveau/Alter).

Stationen

1. Slalomdribbling (wichtig: unregelmässige Abstände): Zwei Hütchen sollen mit einer ganzen Umdrehung passiert werden.
2. Bandenpass (wird auf Volleyball-Seitenlinie abgegeben): soll zwischen die Markierungen gespielt werden (Maluspunkt bei Verfehlen der Markierung).
3. Lauf zum Ball.
4. Karussell: Je ein Ball von jeder Seite auf das Tor schiessen. Aus der Drehung nach der Markierung auf das Tor schiessen (gezogener Schuss). Maluspunkt bei Verfehlen des Tores.
5. Dribbling um liegende Malstäbe (nur der Ball zwischen den Malstäben hindurch).
6. Ball im Lauf über liegende Malstäbe heben.
7. Zielpass zwischen die Markierung (muss vor dem Hütchen abgegeben werden): Maluspunkt bei Verfehlung der Markierung. Sobald der Ball die Ziellinie überquert hat, wird die Zeit gestoppt.

Material: Pfosten und/oder Markierungshütchen, Unihockey-Schläger, -Bälle, -Tor

Quelle: Swiss Unihockey

Legende:

○ × Spieler	--- ► Pass
○ × ● Spieler mit Ball	==► Schuss
—► Laufweg	△ Markierung

