

Unihockey für Jugendliche

Ein Handbuch für Unihockey-Trainer

Inhaltsverzeichnis

URSPRÜNGE DES UNIHOCKEYS	4
Internationale Entwicklung	4
UNIHOCKEY KURZ UND BÜNDIG GEFASST	6
AUSSTATTUNG UND AUSTRÜSTUNG	8
Der Schaft.....	8
Das Schlägerblatt.....	10
Die Ausrüstung des Torwarts	12
Der Hallenboden	12
Die Tore und das Spielfeld.....	12
SPIEL FÜR GEWANDTE SPIELER.....	12
Grundfertigkeiten des Unihockeys.....	13
REGELN DES UNIHOCKEYS	17
UNIHOCKEY LEHREN	19
Ausgangspunkt – Verstehen des Spieles.....	19
Wie kann ich als Trainer dieses Handbuch benutzen?	24
Das ABC – es ist so einfach!.....	26
DAS WICHTIGSTE, WENN MAN JUNIOREN UNTERRICHTET	27
Werte im Jugendsport.....	28
Jugendsport als Quelle von Freude	29
Sport wird individuell erlebt	30
Kinder brauchen Herausforderungen	31
Über die Zielvereinbarung	31
Atmosphäre ist entscheidend.....	32
Gleichheit bedeutet.....	33
DIE ÜBUNGEN	35
Zeichenerklärung.....	35
Grundtechniken des Unihockey-Spiels	36
Übung 1:	36
Übung 2:	38
Übung 3:	40
Übung 4:	42
Übung 5:	44
Übung 6:	46
Übung 7:	48
Übung 8:	50
Übung 9:	52
Übung 10:	54
Übung 11:	57
Übung 12:	59
Übung 13:	61
Übung 14:	63
Grundformen des Unihockey-Spiels	65
Übung 15:	65
Übung 16:	68
Übung 17:	70
Übung 18:	72
Übung 19:	74
QUELLEN	76

URSPRÜNGE DES UNIHOCKEYS

Die Sportart Unihockey entwickelte sich ursprünglich in Schweden, wo dieser Sport bereits seit Mitte der 70er Jahre gespielt wird. Die Wurzeln dieser neuen Sportart sind eigentlich in der ganzen Welt zu finden, da ähnliche Stockballspiele wie Unihockey bereits während des 19. Jahrhunderts in zahlreichen Ländern gespielt worden sind. Beispielsweise wurde in Nordamerika und in England das Eishockey aus dem Floorhockey entwickelt und in Australien wurde das Hallenhockey aus dem populären Feldhockey abgeleitet. Die Ursprünge des Unihockeys können wir somit in vielen verschiedenen Spielformen wiederfinden. Aber erst am 7. November 1981 wurde in der schwedischen Stadt Sala der erste nationale Unihockey-Verband gegründet. Als die ersten offiziellen Regeln im September 1983 das Licht der Welt erblickten, wurde bereits festgelegt, dass das Spielfeld von einer speziellen Bande umgeben sein soll. Damit war bereits damals der Grundstein für eine organisierte Sportart gelegt worden, obwohl Unihockey noch weit von dem entfernt war, was wir heute als Unihockey kennen. Bereits damals wurden die Weichen für den internationalen Aufstieg dieser neuen und spannenden Mannschaftssportart gelegt, welche alle Menschen über ihre jeweiligen Kulturen hinweg faszinieren sollte.

Internationale Entwicklung

Schweden, Finnland und die Schweiz gründeten am 12. April 1986 gemeinsam den internationalen Unihockey-Verband (IFF – International Floorball Federation). In dem folgenden Jahrzehnt zeigten weitere Länder der Welt starkes Interesse an dieser Sportart, als die ersten Weltmeisterschaften der Herren im Unihockey im Jahre 1996 in Schweden ausgetragen wurden. Zu dieser Zeit waren bereits 18 Nationen der IFF beigetreten. Dieses WM-Turnier war ein großartiger Erfolg, das mit dem Finale Schweden-Finnland in der ausverkauften Globen-Arena in Stockholm einen krönenden Abschluss fand. Die dabei anwesenden 15.106 Zuschauer sahen dabei eine phantastische Leistung der Schweden, als diese Finnland mit 5:0 besiegen konnten.

Der nächste Entwicklungsschritt wurde dadurch erreicht, dass die IFF im Jahre 2000 die vorläufige und schließlich im Jahre 2004 die ordentliche Mitgliedschaft im internationalen Verband der Sportverbände (GAISF – General Association of International Sports Federation) erlangen konnte. Die IFF besteht heute aus 37 Mitgliedsnationen mit mehr als 3700 Vereinen und 250 000 registrierten Spielern. Weltmeisterschaften werden jährlich gespielt, wobei in geraden Jahren die der Herren und der U19-Damen, und in ungeraden Jahren die der Damen und der U19-Herren ausgetragen werden. Außerdem wird jedes Jahr der Europa-Cup bzw. EuroFloorball Cup ausgespielt. Für die Zukunft plant die IFF vom internationalen olympischen Komitee (IOC – International Olympic Committee) anerkannt zu werden, so dass damit Unihockey zu einer olympischen Sportart werden wird.

UNIHOCKEY KURZ UND BÜNDIG GEFASST

Unihockey ist eine Mannschafts- und Hallensportart. Der Hallenboden kann hierzu aus verschiedenen Materialien, wie etwa Holz (z.B. Parkett) oder Kunststoff (z.B. PVC) bestehen. Das Spielfeld ist größer als beim Basketball-Spiel und es ist ebenso groß wie beim Handballspiel. Das Spielfeld hat die empfohlenen Abmessungen von 20m (Breite) x 40m (Länge) und ist von einer 50cm hohen Bande umgeben. Die Bande ist eine Aneinanderreihung von einzelnen Kunststoff- oder Holzplatten mit abgerundeten ECKelementen in den Spielfeldecken. Unihockey kann so oder leicht abgewandelt in fast jeder Halle gespielt werden. Das Wichtigste dabei ist jeweils, dass die Sicherheit der Spieler immer berücksichtigt wird.

Man betrachtet Unihockey als eine Sportart, die dem Eishockey und dem Feldhockey sehr ähnlich ist. In jenen Ländern, wo bereits solche Sportarten entwickelt sind, zeigt sich großes Wachstumspotenzial für Unihockey. Normalerweise wird Unihockey mit 5 Feldspielern und einem

Torwart je Mannschaft gespielt. Die Zahl der Spieler auf dem Feld kann jedoch während des Spiels aufgrund von ausgesprochenen Strafen variieren. Eine komplette Mannschaft kann aus bis zu 20 Spielern (Feldspieler und Torwarte) bestehen.

Es ist nicht schwierig mit Unihockey zu beginnen, weil man dazu keine umfangreiche oder teure Ausrüstung benötigt, was selbst noch für Spieler auf dem höchsten spielerischen Niveau gelten kann. Der Schläger und der Ball sind beide sehr leicht und einfach zu beherrschen, was mit dazu beiträgt, dass dieses Spiel schnell erlernt werden kann. Die Bewegung beim Unihockey geht vom Laufen aus, was diesbezüglich Ähnlichkeiten mit dem Basketball hat. Die Art des Spiels ist sehr verletzungsarm, da auch hier kein Körperkontakt erlaubt ist. Durch diese Randbedingungen ist Unihockey eine wunderbare Sportart für gemischte Mannschaften und insbesondere für Kinder, obwohl es bei internationalen Wettkämpfen eher zu physisch sehr anstrengendem und einem mehr taktisch orientiertem Spiel kommen kann.



AUSSTATTUNG UND AUSTRÜSTUNG

Mit Unihockey kann man im Prinzip sofort beginnen, weil es keine umfangreiche Ausrüstung erfordert. Man braucht dafür nur einen Schläger, einen Ball und Hallenschuhe – und natürlich geeignete Sportkleidung (z.B. Turnhose und T-Shirt) für das Training. Bei der Auswahl des Schlägers sind hingegen ein paar wichtige Dinge zu beachten. Beachtet werden sollte dabei die Steifigkeit und die Länge des Schaftes sowie das Material und die Form des Schlägerblattes.



Der Schaft

Die Schäfte werden normalerweise aus Faserverbundwerkstoffen (z.B. Glasfaser, Kohlefaser, etc.) hergestellt. Aufgrund der verwendeten Materialien sind diese Schäfte sehr leicht und halten dennoch den Belastungen sehr lange stand. Sie wiegen normalerweise zwischen 150 bis 250 Gramm. Besonders für Anfänger werden flexible Schäfte (mit 28mm bis 32mm Flexibilität) empfohlen, da hierdurch ein feinfühliges Ballgefühl sehr schnell erlernt werden kann. Mit einem

festen bzw. steifen Schaft sinkt hingegen das Ballgefühl, aber man kann damit kräftigere Schüsse abgeben. Normalerweise ist der Schaft mit einem auswechselbaren Griffband umwickelt, um so eine verbesserte Handhabung des Schlägers zu erreichen.

Die Länge des Schaftes ist eine weitere wichtige Eigenschaft, welche bei der Schlägerwahl berücksichtigt werden sollte. So hat die Schaftlänge auf die Sicherheit im Spiel und auf den Technikerwerb des Spielers einen direkten Einfluss. Die Schlägerlänge und die Körpergröße des Spielers stehen in einem direkten Verhältnis zueinander und sollten bei der Schlägerwahl unbedingt beachtet werden. Hierzu stellt man zunächst den Schläger senkrecht vor den Spieler auf den Boden. Dabei soll bei Kindern das Schlägerende bis zum Brustbein reichen und bei Erwachsenen zwischen Brustbein und Bauchnabel enden. Eine Übersicht bzgl. Körpergröße und Schaftlänge folgt hier:

Körpergröße (in cm)	100	110	120	130	140	150	160
Schaftlänge (in cm)	60	65	70	75	80	85	90
Schlägerlänge (in cm)	75	80	85	90	95	100	105

Schaftlängen von 80 bis 100 cm sind meistens direkt im Geschäft oder im Versandhandel zu beziehen. Falls der Schläger gekürzt werden soll, darf dies nur vom Griffende her erfolgen. Hierzu entfernt man zunächst das Griffband und die Endkappe, um danach den Schaft mittels einer geeigneten Säge zu kürzen. Es kann sein, dass für das Entfernen der Endkappe eine Heißluftpistole verwenden muss, da die Endkappe manchmal mit dem Schaft verklebt worden ist.



Das Schlägerblatt

Die Schlägerblätter werden aus verschiedenen Kunststoffen hergestellt (PE, HDPE) oder gar aus einer Nylonmischung (PA). Einige Hersteller benutzen zur Herstellung auch Laminat und Kohlefasern. Durch die Verwendung verschiedener Materialien können weiche oder harte Blätter hergestellt werden. Weiche Schlägerblätter eignen sich besonders für ein feinfühliges Spiel mit Schläger und Ball, während harte Blätter mehr für einen harten Schuss geeignet sind. Die Farbe des Blattes sagt nichts über die Qualität des Schlägerblattes aus. Sowohl Form und als die Größe des Blattes können von Marke zu Marke variieren.

Die Ausformung oder Krümmung des Schlägerblattes hilft ein wenig bei der Ballkontrolle. Es gibt Regeln, in deren Grenzen jeder Spieler sein Blatt individuell ausformen darf. Dabei darf die Krümmung maximal 30mm betragen. Das Spielen mit einem zu stark gekrümmten Blatt oder mit einem abgebrochenen Blatt ist verboten. Beim Kauf eines Schlägers ist das Schlägerblatt bereits am Schaft montiert. Um es zu verformen benötigt man eine Wärmequelle (z.B. Heißluftpistole), ein Handtuch oder Handschuhe und kaltes Wasser (z.B. in einem Eimer). Zunächst wird das Schlägerblatt von allen Seiten gleichmäßig erwärmt. Da es sehr schnell weich werden kann, muss sehr vorsichtig vorgegangen werden, damit es nicht schmilzt und damit unbrauchbar wird. Ist das Schlägerblatt weich genug, kann es nun durch Biegen in die gewünschte Form gebracht werden (Handschuhe oder Handtuch benutzen, da es sehr heiß werden kann). Danach wird das noch heiße und umgeformte Schlägerblatt sofort in kaltes Wasser getaucht, damit es die gewünschte Form dauerhaft beibehält.



Die Ausrüstung des Torwarts

Die Torwartausrüstung besteht aus langen Hosen, einem T-Shirt mit langen Ärmeln, einer Weste, einer Maske bzw. Helm, ggf. Handschuhen und aus geeigneten Schuhen. Zur Schonung der Knie wird die Verwendung von speziellen Knieschützern empfohlen. Männlichen Torwarten wird die Verwendung eines Tiefschutzes (Suspensorium) empfohlen.

Der Hallenboden

Unihockey kann fast überall gespielt werden, aber ein Hallenboden aus Holz- oder einem Kunststoffmaterial (z.B. Parkett oder PVC) ist für das Unihockeyspiel am besten geeignet.

Die Tore und das Spielfeld

Die Größe des Tores beträgt 115cm (Höhe) x 160 cm (Breite) x 60 cm (Tiefe). Es wird aus Rohren hergestellt, mit roter Farbe gestrichen und mit einem Tornetz sowie einem Tropfnetz ausgestattet. Das Spielfeld soll 40m x 20m groß sein und von einer Bande von 50cm Höhe mit abgerundeten Ecken umgeben sein.

SPIEL FÜR GEWANDTE SPIELER

Ebenso wie bei anderen Mannschaftssportarten werden auch beim Unihockeyspiel verschiedene Fertigkeiten und Fähigkeiten benötigt. Wichtig sind alle physischen Fähigkeiten, motorische Fertigkeiten, mentale Kapazität, Spielverständnis sowie soziale Kompetenz. Die wichtigste physische Fähigkeit ist Geschwindigkeit, verbunden mit verschiedenen Formen der motorischen Fertigkeiten zur guten Beherrschung des Schlägers und des Balls. Um das Mannschaftsspiel vollends zu verstehen, müssen die Spieler aber auch über ein gutes Verständnis für Taktik und den verschiedenen Rollen der Spieler verfügen.

Qualitäten eines guten Spielers

- Motorische Fertigkeiten
- Geschwindigkeit
- Ausdauer
- Kraft
- Gewandtheit
- Ballkontrolle
- Beherrschung des Passspiels
- Mentale Kapazität
- Verschiedene Rollen im Spiel:
 - Spielen mit Ball
 - Unterstützung eines Mitspielers mit Ball
 - Decken eines Spielers mit Ball

- Decken eines Spielers ohne Ball

Grundfertigkeiten des Unihockeys

Hier werden einige Informationen über die Grundfertigkeiten und –techniken des Unihockeyspiels vorgestellt, auf die der Trainer oder Instruktor beim Unterricht und Training des Unihockeys eingehen sollte. Schrittweise werden diese Fertigkeiten zum Bestandteil der Grundfertigkeiten, wenn sie richtig und ausreichend trainiert werden.

Spielen eines Passes

- Behalte den Ball dicht am Schlägerblatt
- Nach dem Pass soll das Schlägerblatt in Richtung des Passes zeigen
- Nimm eine ausgeglichene Körperhaltung ein
- Halte den Kopf stets aufrecht, um das Spielfeld zu überblicken
- Mit einem geraden Schlägerblatt ist der Pass einfacher und präziser zu spielen



Annahme eines Passes

- Das Schlägerblatt ist auf dem Boden
- Nimm eine ausgeglichene Körperhaltung ein
- Halte den Kopf stets aufrecht, um das Spielfeld zu überblicken
- Versuche den Ball so weich wie möglich mit feinfühligem und flexiblen Händen anzunehmen



Schießen

- Handgelenkschuss: der Ball ist die ganze Zeit mit dem Schlägerblatt in Kontakt
- Schlagschuss: das Schlägerblatt berührt den Boden kurz bevor es den Ball trifft
- Halte den Kopf stets aufrecht, um das Spielfeld zu überblicken

Ballabsicherung

- Nimm eine ausgeglichene Körperhaltung ein
- Benutze Deinen Körper, Deine Füße und Deine Hände, um den Ball zu sichern

International Floorball Federation (IFF)

- Das Schlägerblatt soll den Ball in Richtung des Gegners abdecken
- Eine gute Ballkontrolle

Laufen mit dem Ball

- Der Ball berührt das Schlägerblatt die ganze Zeit
- Feine Berührungen, keinen Schlag verwenden
- Sei stets bereit, um einen Pass mit Vorhand oder Rückhand zu spielen
- Sichere den Ball ab



Täuschen

- Entwickle die Fertigkeiten zur Ballkontrolle so gut wie Du kannst
- Entwickle Deine Schnelligkeit und Deine Körperbeherrschung
- Mache Deine Täuschung rechtzeitig
- Versuche den Verteidiger in die von Dir gewünscht Richtung zu lenken

REGELN DES UNIHOCKEYS

1. Das Spiel wird mit 3 bis 5 Spielern und einem Torwart in Abhängigkeit von der Größe des Spielfeldes gespielt.
2. Mannschaften bestehen aus minimal 6 und maximal 20 Spielern.
3. Das Spiel wird bei effektiver Zeitmessung in drei mal 20 Minuten gespielt.
4. Das Spielfeld wird von einer 50 cm hohen Bande umgeben.
5. Die Toröffnung hat die Abmessung von 115cm (Höhe) x 160cm (Breite) und vor dem Tor gibt es einen Schutzraum (2,5m x 1,0m), der von Feldspielern nicht betreten werden darf. Der Ball im Schutzraum darf mit den Schlägern der Feldspieler gespielt werden.
6. Der Torraum misst 4m x 5m und in diesem Raum darf der Torwart ganz normal spielen.
7. Der Torwart darf den Ball nicht länger als 3 Sekunden kontrollieren. Bei einem Auswurf über die Mittellinie muss der Ball den Boden, die Bande oder einen Spieler oder dessen Ausrüstung vor der Mittellinie berührt haben.
8. Verlässt der Ball das Spielfeld, so erhält die Mannschaft einen Einschlag, die den Ball nicht zuletzt berührt hat. Der Einschlag wird nicht weiter als 1,5m von der Bande entfernt an dem Ort ausgeführt, an dem der Ball das Spielfeld verlassen hat. Verlässt der Ball das Spielfeld hinter der gedachten Torauslinie, so wird der Einschlag am nächsten Bully-Punkt ausgeführt.
9. Bei einem Freischlag muss der Gegner inkl. Schläger einen Mindestabstand von 3m zum Ball einhalten.
10. Der Ball kann mit dem Fuß gespielt werden, sofern er sich selber hierbei vorgelegt wird. Ein Fußpass zu einem Mitspieler ist verboten.
11. Der Ball darf nicht mit den Händen (inkl. Unter- und Oberarm) oder mit Kopf gespielt werden.

12. Der Ball darf nur unterhalb der Kniehöhe gespielt werden, auch wenn er als Flugball in größerer Höhe ankommt.
13. Alle Formen des Stoßens und des physischen Angriffs auf den Körper des Gegners sind verboten.
14. Feldspieler dürfen nicht ohne Schläger spielen.
15. Es darf nicht gesprungen werden, um den Ball zu spielen.
16. Der Ball darf nicht gespielt werden, wenn eine Hand (die Stockhand ist erlaubt) oder beide Knie Bodenkontakt haben (ein Knie ist erlaubt).
17. Ein Freischlag oder eine Zweiminutenstrafe werden ausgesprochen im Falle von: Hoher Stock, Stockschlag, Hand- oder Kopfspiel, überharter Körpereinsatz, Stossen, Sperren, Stockwurf und unkorrekter Abstand bei einer Standardsituation.
18. Ein Strafstoß wird ausgesprochen, falls ein Foul im Zusammenhang mit einer andauernden Torchance begangen worden ist.

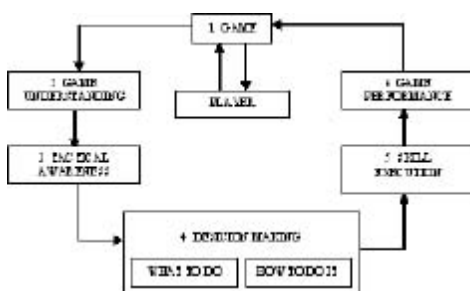
UNIHOCKEY LEHREN

Ausgangspunkt – Verstehen des Spieles

Das Ziel eines jeden Trainers ist es, die Fähigkeiten seiner Spieler und ihr Verständnis für das Spiel zu entwickeln, und sie so zu komplexen Spielleistung zu verbinden. Wie auch immer, dies ist bei weitem keine Selbstverständlichkeit, wie man sich vielleicht denken mag, weil es Fachkenntnisse und die Beherrschung unterschiedlicher Lehrmethoden des Trainers voraussetzt. Das Spiel besteht aus zahlreichen Situationen, die alle sehr unterschiedlich sind. Diese Situationen setzen schnelle Problemlösungsansätze voraus, damit eine qualifizierte Leistung erbracht werden kann. Damit diese Fertigkeiten den Spielern beigebracht werden können, muss sich der Trainer beim Unterricht auch der Lösung von kognitiven Problemen zuwenden.

Bunker und Thorpe (1982) entwickelten eine Methode, in der sie das Verständnis für das Spiel und das Lernen der Fertigkeiten sehr gut verbunden haben. Das Buch ‚Teaching Games for Understanding‘ (TGFU) –(Spiele lehren, um das Spielverständnis zu entwickeln) – benutzt einen spielzentrierten Ansatz und betont die Verbindung vom Lernen der Fertigkeiten und des Taktikbewusstseins. (Tabelle 1).

TABELLE 1. aus ‚Teaching Games for Understanding‘(Bunker & Thorpe 1982)



1. SPIEL (GAME)

Durch die Modifizierung der Spielfeldgröße und die Anzahl der Feldspieler werden die möglichen taktischen Varianten verändert.

2. SPIELVERSTÄNDNIS (GAME UNDERSTANDING)

Regeln bestimmen die einsetzbaren Fertigkeiten und wenn diese verändert werden, so können dann bestimmte Fertigkeiten noch betont werden.

3. TAKTIKBEWUSSTSEIN (TACTICAL AWARENESS)

Die Spieler sollen dazu angeleitet werden, dass sie individuell über Taktikprobleme nachdenken, welche im Spiel vorkommen können. Wenn der Spieler gelernt hat, wie diese Situationen gelöst werden können, dann hat er eine gute Basis, um in derselben Situation im Spiel eine größere Erfolgchance zu haben.

4. ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN (DECISION MAKING)

Die Spieler sollen dazu gebracht werden, über das Spiel nachzudenken. Und zwar über das „Was soll gemacht werden?“ und über das „Wie soll es gemacht werden?“, um so zu einem besseren Spielverständnis zu gelangen.

a) „Was soll gemacht werden?“

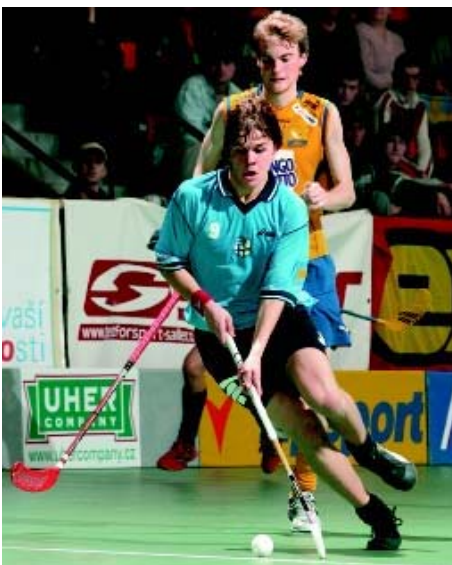
Die Eigenschaft des Spiels besteht in der andauernden dynamischen Veränderung der Umwelt, wo in jeder Spielsituation ein eigener Entscheidungsprozess notwendig ist. Dieser Prozess wird von der selektiven Wahrnehmung und der Beobachtungsfähigkeit beeinflusst. Beides wird benötigt, wenn in einer bestimmten Situation zu entscheiden ist, was zu tun ist.

b) „Wie soll es gemacht werden?“

Ein kritischer Erfolgsfaktor bei der Ausführung einer ausgewählten Fertigkeit oder mehrerer Fertigkeiten ist die Entscheidung für den besten Lösungsweg für eine Situation. Diese Entscheidung ist abhängig von Raum, Zeit und Mannschaftstaktik und dem Fertigkeitsniveau der Spieler.

5. AUSFÜHREN DER FERTIGKEITEN (SKILL EXECUTION)

Nur das physikalische Ergebnis einer Spielerfertigkeit kann vom Trainer wahrgenommen werden. Aber auch das, was nicht wahrgenommen werden kann, ist sehr wichtig. Die Ausführung der Fertigkeiten ist ein Prozess, der aus verschiedenen Stufen besteht. Die Situationsanalyse wird gefolgt von einem Entscheidungsprozess, der zu einer tatsächlichen Fertigkeitsleistung führt. Obwohl kognitive Fertigkeiten nicht verfolgt werden können, so sind diese die Basis einer erfolgreichen Fertigkeitenausführung. Die Rolle des Trainers ist sehr zentral bei der Entwicklung der kognitiven Fertigkeiten der Spieler.



6. SPIELLEISTUNG (GAME PERFORMANCE)

Spielleistung ist die Integration von komplexen Funktionen, die auf vorherige Erfahrungen basieren. Die Spielleistung ist auch von Spieler zu Spieler unterschiedlich.

Das spielzentrierte Lernen macht die Spieltaktik zu ihrem wesentlichen Feld. Dieser Ansatz zielt auf ein tieferes Verständnis für die Spielleistung und zielt darauf ab, eine spezielle

Entscheidungsfindung und ein Taktikbewusstsein für eine effektive Fertigkeitenausführung zu erreichen. Die Unterrichtsmethode TGFU benutzt einen ‚whole-part-whole‘-Ansatz anstelle eines ‚part-whole‘-Ansatzes, bei der die Taktik von Anfang an in den Lehrprozess mit eingeschlossen ist.

Beginnend mit einfachen taktischen Elementen, wie etwa: „Wie kann man Platz für die angreifende Mannschaft gewinnen, wenn man verschiedene Positionen auf dem Feld einnimmt?“ Danach kann man zu schwierigeren Situationen übergehen, wie z.B. den Einfluss des zeitlichen Ablaufs und versuchen zu bestimmen, z.B. in einer Gruppe, welchen Einfluss der zeitliche Ablauf auf das Zuspiel oder auf das Schießen hat. Um noch mehr individuelle taktische Entscheidungen zu treffen, muss der Spieler verschiedene physische Fertigkeiten haben. Einfacher gesagt, je besser die Schlägerbeherrschung eines Spielers ist, desto mehr taktische Entscheidungen können von ihm ausgeführt werden. Obwohl die Methode TGFU auf dem spielorientierten Lernen beruht, schließt es das Drill-Training nicht aus. Drill-Training kann zur Einübung bestimmter Fertigkeiten bei Bedarf zwischen den Spielen genutzt werden, um dann wieder zu einem modifizierten Spiel zurückzukommen. Regeln, wie etwa die Spielerzahl auf dem Feld, die Spielfeldgröße und der Torerfolg (z.B. das Einmal-Berühren des Balles) sollen so abgeändert werden, dass damit die Spieler besser das gewählte taktische Element einsetzen könnten. Indem eine Raum- und Zeitbegrenzung zusammen mit der TGFU-Lehrmethode verwendet wird, sollen die Spieler dazu angeleitet werden, über sich selber nachzudenken und sich über neue Taktik Elemente des Spiels bewusst zu werden. Die Trainerrolle ist die Identifikation der Spielerbedürfnisse. Er soll die Spieler auch geistig herausfordern, damit diese neue Erkenntnisse des Spiels verstehen lernen.



Wie kann ich als Trainer dieses Handbuch benutzen?

Das Buch ‚Teaching Games for Understanding‘ beruht auf der kognitiven Lerntheorie. Es beinhaltet all die Lernstrategien, die darauf abzielen, den Spieler zu motivieren, seine Probleme zu lösen und Synthesen zu entwickeln. Der Unterricht basiert auf einer geführten Entdeckungstour, wo der Trainer die Spieler zu neuen Ideen führt, indem er ihnen geeignete Fragen stellt. Dieser Lehrstil ist auch als ‚Sokrates-Methode‘ bekannt, wobei der Trainer fähig sein sollte, richtige Fragen zu stellen, um das Gespräch in die gewünschte Richtung zu lenken und das logische Denken anzuregen sowie die Geduld der Spieler zu entwickeln.

Juniorspieler können mit einem modifizierten Spiel auf dem Kleinfeld (28m x 16m) drei-gegen-drei beginnen. Die Aufgabe ist nun, den Ball zu besitzen und zehn Pässe innerhalb der eigenen Mannschaft zu spielen. Auf diese Weise werden die Spieler mit dem Grundproblem konfrontiert: „Was muss ich tun, um der Mannschaft zu helfen, damit sie in Ballbesitz bleibt?“ Dann führt sie der Trainer durch suggestive Fragen weiter und bald werden die Spieler merken, dass die ‚schnelle Bewegung‘ und das ‚genaue Passspiel‘ die Schlüsselbegriffe sind. Danach kommt die Frage: ‚Und wie können wir das erreichen?‘ Jetzt kann zunächst Drill-Training eingeschoben werden, um das Passspiel einzuüben und danach wieder zum eigentlichen Spiel zurückzukehren. Auf diese Weise können die Fertigkeiten mit der erforderlichen Umwelt von Anbeginn an miteinander verbunden werden. So führen die Spieler Fertigkeiten aus, wissend wo und wie diese im Spiel effektiv

eingesetzt werden können.

Das ABC – es ist so einfach!

Vor dem Training:

- Berechne dich auf das Training vor durch eine rechtzeitige Trainingsplanung (benutze Papiere usw.).
- Sei immer rechtzeitig beim Training und kontrolliere die Ausrüstung und die Einrichtung.
- Sei freundlich und begrüße jeden mit einem Lächeln auf den Lippen.
- Übernehme Verantwortung und gebe eine kurze Einführung in den Trainingsablauf.
- Versuche direkt an die Arbeit zu gehen.

Während des Trainings:

- Gib jeweils eine positive Rückäußerung.
- Sei positiv und kontaktfreudig, aber halte das Geschehen unter Kontrolle.
- Pfeife laut genug und lasse die Gruppe sich immer dann versammeln, wenn das Training geändert werden soll.
- Wenn das Training nicht wie geplant läuft, gebe zusätzliche Informationen.
- Stelle sicher, dass die Mannschaften während des Trainingsspiels annähernd ausgeglichen sind.
- Respektiere die Spielregeln.
- Stelle sicher, dass die Spieler genügend Pausen haben.

Nach dem Training:

- Versammle die Gruppe nach dem Training, um so eine kurze Diskussion bzgl. des Trainings zu ermöglichen.
- Denk darüber nach, was im Training gut und was schlecht lief.



DAS WICHTIGSTE, WENN MAN JUNIOREN UNTERRICHTET

Ethik sind Normen, wie man leben und sich gegenüber anderen Menschen verhalten sollte. *Moral* spiegelt unsere Art zu leben wider gemäß der gewählten Ethik. Training und Sport sind vom normalen Leben nicht zu unterscheiden. Tatsächlich haben Sportgruppen einen bedeutenden Einfluss auf die psychische Entwicklung des Kindes, und deswegen ist es sehr wichtig, wie man als Lehrer oder Trainer diese Angelegenheiten mit der ganzen Gruppe behandelt. Ethik und Moral existieren auch im Alltagsleben. Wie würdest Du also beim Training oder beim Spiel vorgehen, wie würdest Du Deine Spieler behandeln, wenn sie meinen, dass sie ungerecht behandelt worden sind?

Dies sind sehr kleine Dinge, die wir als Trainer so häufig vergessen, aber es macht unsere Arbeit auch freudvoll und angenehm.

Ethik ist normalerweise in Sport mit Wörtern wie z.B. *Gewalt*, *Doping* oder *Foul-Spiel* verbunden. Wichtige Fragen sind aber auch z.B. die Rechte der Kinder und Jugendlichen im Sport. Als Lehrer oder Trainer solltest Du darauf achten, dass gute Werte wie faires Verhalten und die Anerkennung unterschiedlicher Kulturen berücksichtigt werden. Ob Du es willst oder nicht, als Trainer hast Du eine sehr positive Wirkung auf die Jugendlichen während sie von Dir unterrichtet werden.

Werte im Jugendsport

Der Jugendsport unter Leitung einer Person oder eines Vereins führt zu einer sehr guten und sicheren Lernumgebung, und gleichzeitig unterstützt er die physische, psychische und soziale Entwicklung der Kinder. Jugendsport soll auch zum emotionalen Wohlbefinden und neuen, aufregenden Erfahrungen beitragen. Die Welt der Kinder ist voll von Spiel, Freude und Glück, und dem Spaß, den man mit Freunden zusammen haben kann. Und gerade dies sind die Ecksteine für die Arbeit mit Kindern; die wir auch respektieren müssen. Dies heißt nun nicht, dass die Kinder freizügig herumlaufen können und alles machen dürfen was sie wollen. Regeln und Normen sind ein fester Bestandteil des organisierten Jugendsports und sie erfüllen damit wichtige Funktionen. Normen erziehen die Kinder, wie man gemeinsame Wege der Zusammenarbeit im Sport und im normalen Leben akzeptiert. Sie dienen auch dazu, ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln.



Jugendsport als Quelle von Freude

- Lernen geht schneller in einer sicheren Atmosphäre.
- Sport wird immer individuell erlebt.
- Kinder brauchen Herausforderungen.
- Kinder sehnen sich nach Spiel und Lernen.
- Für Kinder ist Sport immer mit Spaß verbunden.
- Das Spiel ist für Kinder ein Weg, neue Dinge zu lernen.
- Freude steht an erster Stelle im Jugendsport.
- Es ist wichtig, dass die Kinder motiviert werden, sich ihre eigenen Spiele auszudenken.
- Glückliche Gesichter sind verbunden mit der erfolgreichen Bewältigung einer Herausforderung.
- Training kann und sollte der Höhepunkt des Tages sein.

Der Ausgangspunkt für den Jugendsport ist die Schaffung von Erfahrungen gemäß den Motiven und Bedingungen von Kindern und Jugendlichen.

Sport wird individuell erlebt

Wettbewerb ist für den Menschen eine natürliche Situation, aber ein allzu stark konkurrierendes Umfeld kann bei der Erziehung von Jugendlichen auch zu negativen Ergebnissen führen. Wettbewerb richtig angewendet ist gut, aber immer dann problematisch, wenn die Kinder zum Wettbewerb gezwungen werden. Pubertät ist die empfindsamste Zeit, in der junge Menschen die umfassenden Veränderungen ihres Körpers erleben mit entsprechendem Einfluss auf ihre körperlichen Fähigkeiten. Zusätzlich haben die körperlichen Empfindsamkeiten auch einen Einfluss auf ihre physischen Fähigkeiten, was sich durch Unsicherheit ausdrückt. In einer zu stark auf Wettbewerb ausgerichteten Sportumgebung kann in dieser Entwicklungsphase das psycho-soziale Wachstum der Kinder Schaden nehmen.



Kinder brauchen Herausforderungen

Fühlt man sich in einer herausfordernden Situation sicher, dann ist es sehr erhehend, wenn man dabei auch noch über sich hinausgehen kann. Wenn die Herausforderung aber zu groß ist, kann die Angst zu versagen zu groß werden. Wenn die Herausforderung hingegen zu klein ist, dann kann die Motivation sehr stark absinken. Unterrichten ist die Kunst, eine Balance zwischen diesen beiden Extremen zu finden. Die Aufgabe des Trainers besteht nun darin, für jeden das richtige Maß zu finden. Der Trainer klopft auf die Schulter, um zu unterstützen und einfach für die Spieler da zu sein. Der Trainer beurteilt nicht, er unterstützt und reicht seine helfende Hand.

Über die Zielvereinbarung

- Ziele sollten gemeinsam vereinbart werden
- Ziele sollten eindeutig und jedem verständlich sein
- Ziele sollten herausfordernd und realistisch sein
- Ziele sollten von Zeit zu Zeit überprüft werden (z.B. monatlich)

Atmosphäre ist entscheidend

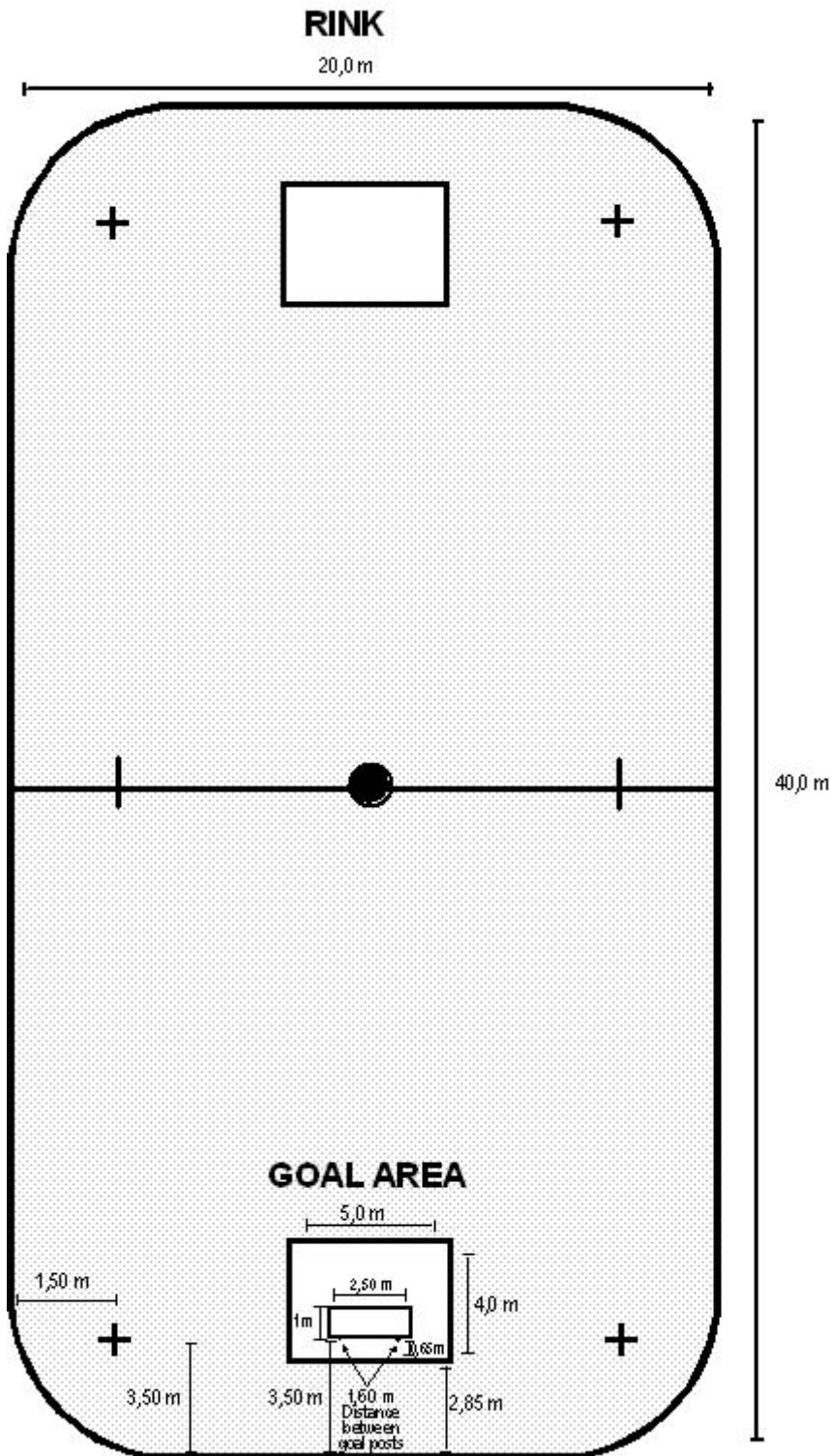
Eine der Hauptaufgaben eines Erziehers besteht in der Schaffung einer positiven Lernumgebung, in der sich jedes Kind sicher fühlt. Individuelle Bedürfnisse sollten bei der Trainingsplanung und bei der Zielvereinbarung berücksichtigt werden. Ein anderer wichtiger Punkt ist die Frage, wie reagiert werden soll, wenn jemand einen Fehler gemacht hat. Fehler sind ein ganz normaler Teil des Lernprozesses, und es ist daher sehr wichtig, dass Menschen auch Fehler machen dürfen.

- Gib immer eine positive Rückäußerung.
- Versuche immer, soziale Freundschaften in der Mannschaft zu unterstützen.



Gleichheit bedeutet

- Jeder ist wichtig.
- Jeder sollte das Gefühl haben, dass er zur Mannschaft gehört.
- Jeder kann teilnehmen.
- Jeder ist individuell und unterschiedlich.
- Fair-Play in allem was man tut.



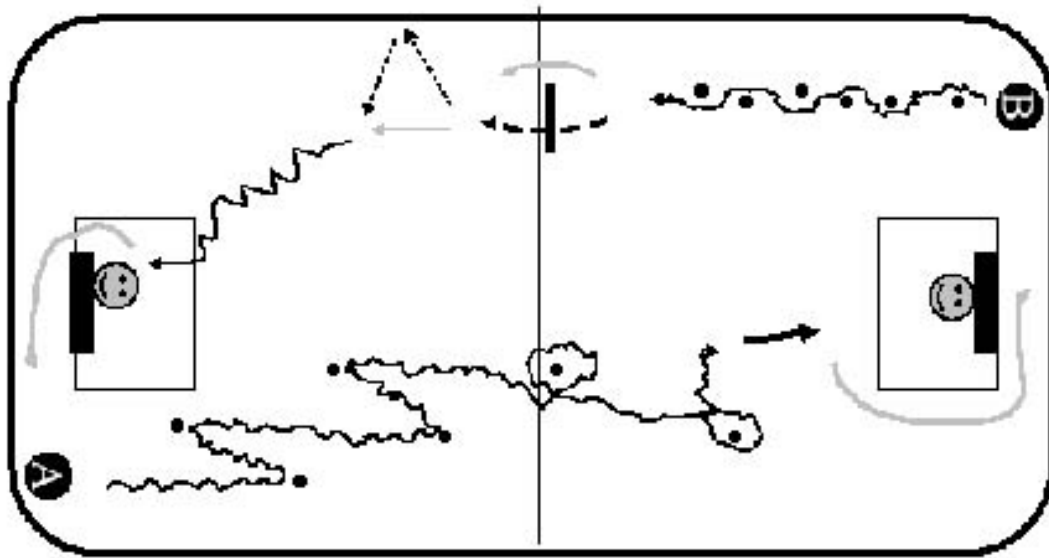
DIE ÜBUNGEN

Zeichenerklärung

- = Weg des Balles bei einem Passspiel
- = Laufweg eines Spielers ohne Ball
- = Weg des Balles bei einem Schuss
- = Dribbling (Weg des Spieler mit vollständiger Ballkontrolle)
- = Gruppe Nr. 1 (z.B. Mannschaft 1, Heim-Mannschaft)
- = Gruppe Nr. 2 (z.B. Mannschaft 2, Gast-Mannschaft)

○△ = Spieler ohne Ball
●▲ = Spieler mit Ball

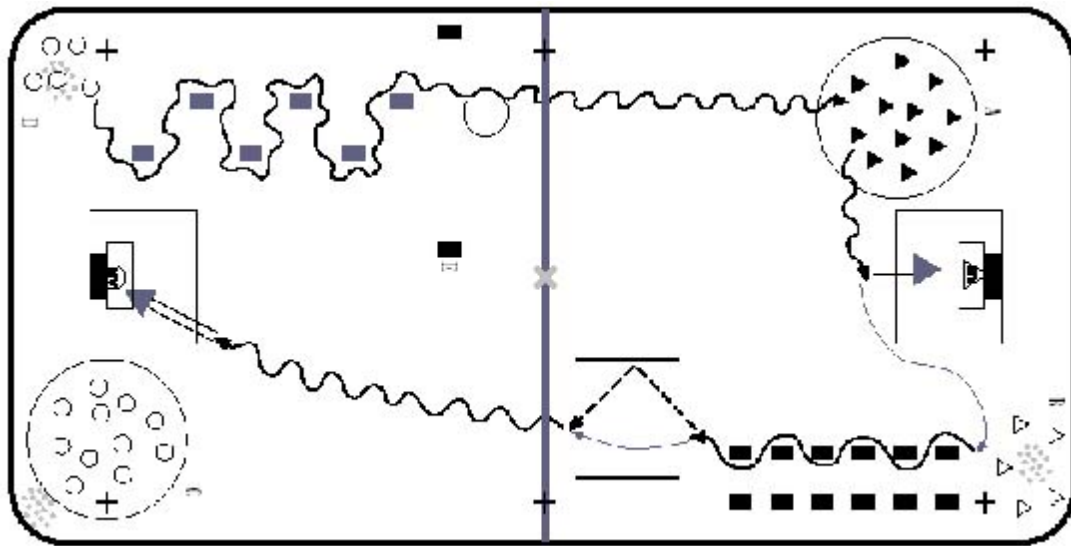
Grundtechniken des Unihockey-Spiels



Übung 1:

Das Ziel dieser Übung ist das Einüben von Grundtechniken des Unihockey-Spiels.

- Es werden auf beiden Spielfeldhälften zwei Reihen gebildet.
- Auf beiden Seiten befinden sich jeweils Bälle in ausreichender Zahl.
- Im Spielfeld befinden sich Kegel, Bänke, etc., um die auf dem Wege zum Tor der Ball herumgedribbelt, gelupft oder abgeprallt werden muss.
- Vor dem Tor ist der direkte Abschluss zu suchen.
- Danach stellen sich die Spieler in der gegenüber liegenden Reihe an.



Übung 2:

Das Ziel dieser Übung das Einüben von Grundtechniken des Unihockey-Spiels sowie der grundlegenden physischen Fertigkeiten.

A) Zuerst nimmt sich der Spieler einen Ball und jongliert zwanzig Mal so (Ball wird dabei nach oben geschlagen und wieder aufgefangen), dass der Ball dabei nicht herunterfällt und das Schlägerblatt stets unterhalb der Kniehöhe gehalten wird. Danach bewegt sich der Spieler zur Mitte und versucht einen Torschuss.

B) Danach nimmt der Spieler sich einen Ball und dribbelt um die Kegel. Auf dem Weg zum Tor macht er ein Passspiel gegen eine Bank, ein Kastenelement, etc. und bewegt sich weiter dribbelnd auf das Tor zu, um dort einen Torschuss zu versuchen.

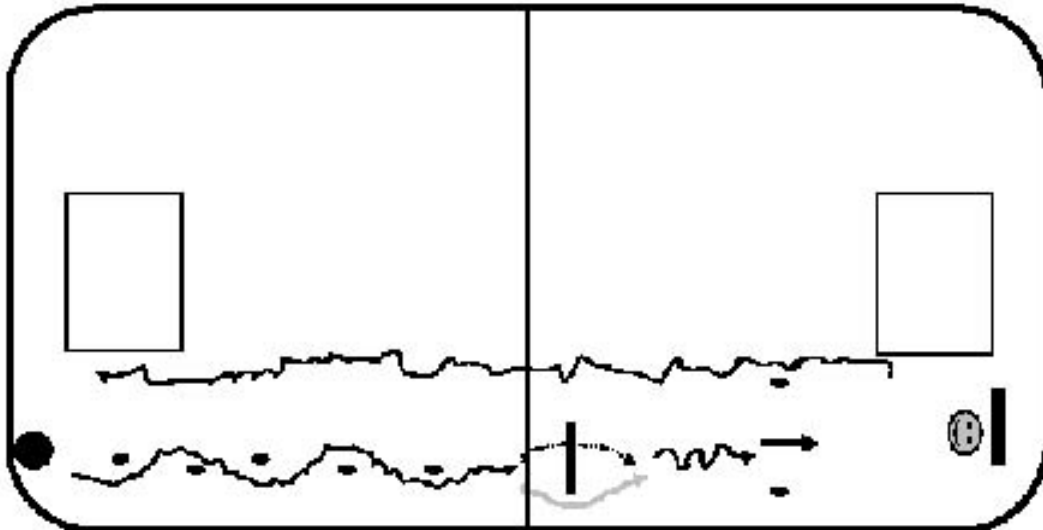
C) Dann macht der Spieler 20 Liegestütze in einer Ecke, nimmt sich danach einen Ball und geht zur gegenüber liegenden Ecke.

D) Jetzt dribbelt der Spieler um die Kegel in Richtung des Anfangspunktes.

E) Unterwegs macht er noch eine Drehung mit dem Ball (360 Grad), um dann an den Ausgangspunkt dieser Übung zurück zu kehren und erneut eine Runde zu beginnen.

Anmerkung

- Zu Beginn werden die Spieler in alle vier Ecken verteilt.
- Diese Übung kann erschwert werden, um z.B. die Anforderungen an unterschiedliche Fertigkeiten anzupassen. So können z.B. weitere Drehungen (360 Grad) und Dribblings je nach Fertigkeiten und physischer Kondition der Spieler eingefügt werden.
- Die Spieler sollten auch aufgefordert werden, ihre eigenen Ideen für Bewegungen und neue Fertigkeiten einzubringen.
- Diese Übung kann schwieriger gestaltet werden, indem den Spielern z.B. nur die Nutzung der Rückhand erlaubt wird.



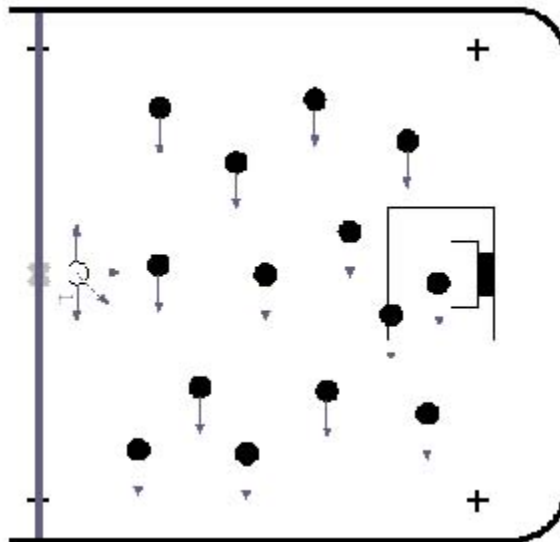
Übung 3:

Das Ziel dieser Übung ist das Torschießen als Staffelwettbewerb zu betreiben.

- Es werden zwei bis vier Mannschaften jeweils in separaten Reihen an einer Hallenstirnseite gebildet.
- Jede Mannschaft bekommt einen Ball.
- Stellen Sie die Kegel in einer Linie auf und eine Barriere quer in den Laufweg (z.B. eine Bank, ein Kastenelement, etc.). Vor dem Tor befindet sich eine Markierung (z.B. Kegel, etc.), von wo aus geschossen werden soll.
- Die Spieler müssen nun um die Kegeln dribbeln und den Ball schnell über die Barriere lupfen, danach den Ball wieder unter Kontrolle bringen und von der Markierung aus den Torschuss zum Tor versuchen.
- Danach müssen sie den Ball erneut unter Kontrolle bringen, zu ihrer eigenen Reihe zurücklaufen und dort dem nächsten Spieler direkt übergeben.
- Sieger ist diejenige Mannschaft, die es schafft, in der kürzesten Zeit, z.B. 20 Tore zu erzielen.
- Als Tor kann an der Hallenstirnseite z.B. auch ein Kastenelement etc. verwendet werden.

Anmerkung

- Der Trainer soll besonderen Wert auf die Genauigkeit des Schusses legen.
- Dieser Wettbewerb kann variiert werden, indem z.B. ein Nachschuss bei einem fehlgeschlagenen Torschuss nicht erlaubt wird.



Übung 4:

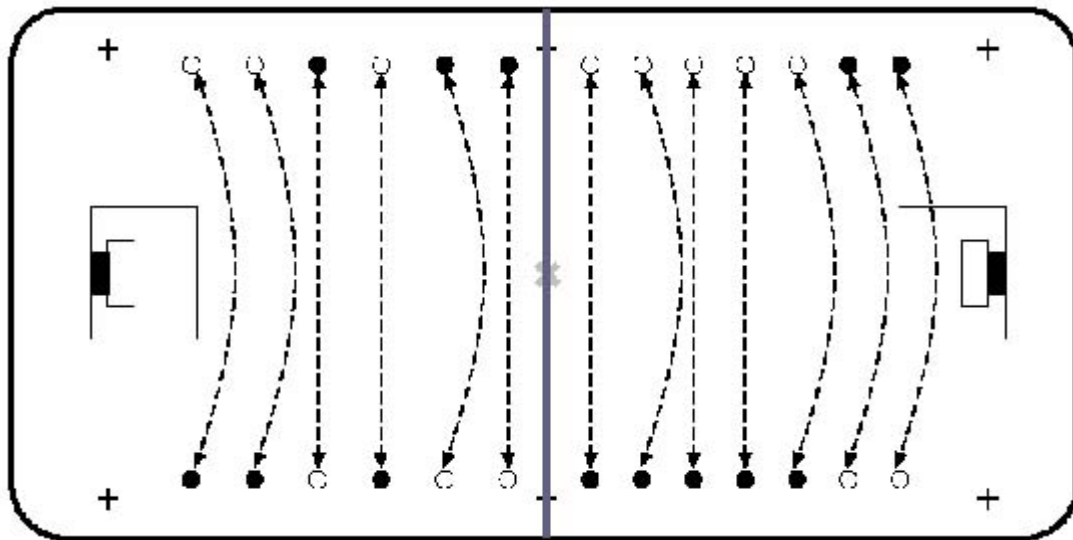
Das Ziel dieser Übung ist es, die Ballkontrolle und den Umgang mit dem Schläger zu erlernen.

Bei dieser Übung zeigt der Trainer die Richtung der Bewegung mit seinem Arm an und die Spieler beginnen, sich in die angegebene Richtung zu bewegen. Dabei sollen sie fortwährend dribbeln und damit eine andauernde Ballkontrolle sicherstellen.

- Wenn der Arm des Trainers nach oben zeigt, dann sollen sich die Spieler vorwärts auf den Trainer hinbewegen.
- Wenn der Arm des Trainers geradeaus auf die Spieler zeigt, dann sollen sich die Spieler rückwärts bewegen.
- Wenn der Trainer pfeift, dann machen die Spieler einen Spurt von 5 Metern vorwärts und bewegen sich danach in normalem Tempo zurück auf ihren Ausgangspunkt zurück.
- Wenn der Arm des Trainers seitwärts (rechts oder links) zeigt, dann sollen sich die Spieler seitwärts in Richtung des Armes bewegen.

Anmerkung

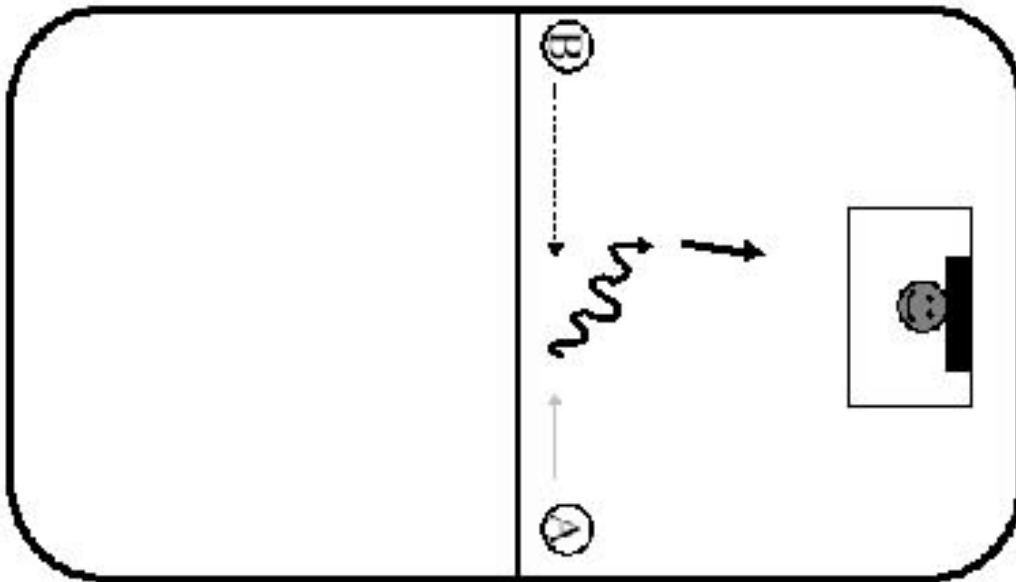
- Die Spieler halten während dieser Übung den Kopf möglichst aufrecht und bemühen sich, dabei nicht direkt den Ball anzuschauen (peripheres Sehen).
- Die Körperhaltung der Spieler soll ständig spielbereit sein, und die Spieler sollen sich dabei vorstellen, dass sie in einem Spiel involviert sind.
- Die Spieler sollen ihre Phantasie nutzen und versuchen, sich ihre eigenen Griffe und ihr eigenes Dribbeln auszudenken.



Übung 5:

Das Ziel dieser Übung ist es, das Passspiel in Kniehöhe zu trainieren und die sofortige Ballkontrolle über einen springenden oder hohen Ball zu erlangen.

- Zunächst werden Spielerpaare gebildet und wie auf dem Bild zu sehen in der Halle platziert.
- Die Spieler sollen sich nun in verschiedenen Passvarianten gegenseitig den Ball zuspielen.
- Zu Beginn soll ein einfaches Passspiel mit kurzem Abstand zueinander stehen, danach kann das Passspiel anspruchsvoller gestaltet werden, z.B. durch hohe Pässe auf den Oberkörper des Spielers oder durch Aufsetzer vor dem Mitspieler.
- Hohe Pässe werden durch den Einsatz des Körpers unter Kontrolle gebracht. Kopf, Arme oder Hände dürfen hierbei nicht verwendet werden.
- Der Trainer achtet auf die richtige Körperhaltung bei dieser Übung.
 - Die Knie sind nicht durchgedrückt sondern leicht federnd angewinkelt.
 - Der Kopf wird aufrecht gehalten, um so das Geschehen auf dem Feld mitverfolgen zu können.



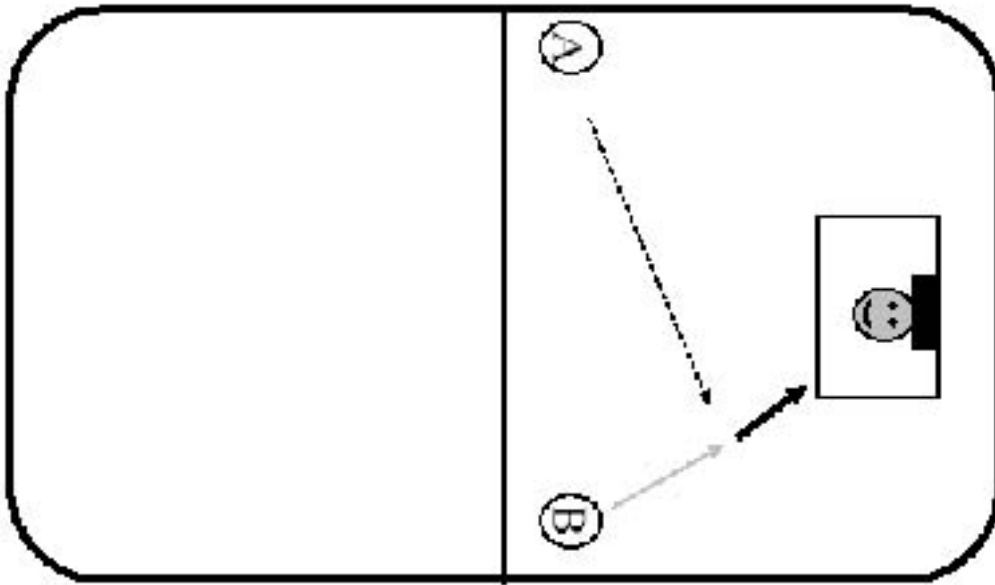
Übung 6:

Das Ziel dieser Übung ist es, das Schießen und die Passannahme während des Laufes zu trainieren.

- Zwei Reihen A und B stehen zu beiden Seiten der Mittellinie
- Beide Reihen haben eine ausreichende Anzahl von Bällen zur Verfügung.
- Spieler A läuft ohne Ball zum Mittelpunkt und erhält von B einen Pass
- Spieler A läuft ohne Tempowechsel mit Ball in Richtung Tor und versucht einen Abschluss
- Jetzt beginnt Spieler B wie vorher Spieler A ohne Ball zum Mittelpunkt zu laufen. Und so weiter.

Anmerkung

- Der Torwart bewegt sich auf die jeweilige Seite und folgt den Bewegungen des Spielers in entsprechend hohem Tempo.
- Der Spieler, der den Pass erhalten soll, zeigt mit seinem Schläger an, auf welcher Seite seines Körpers er sich den Pass wünscht.



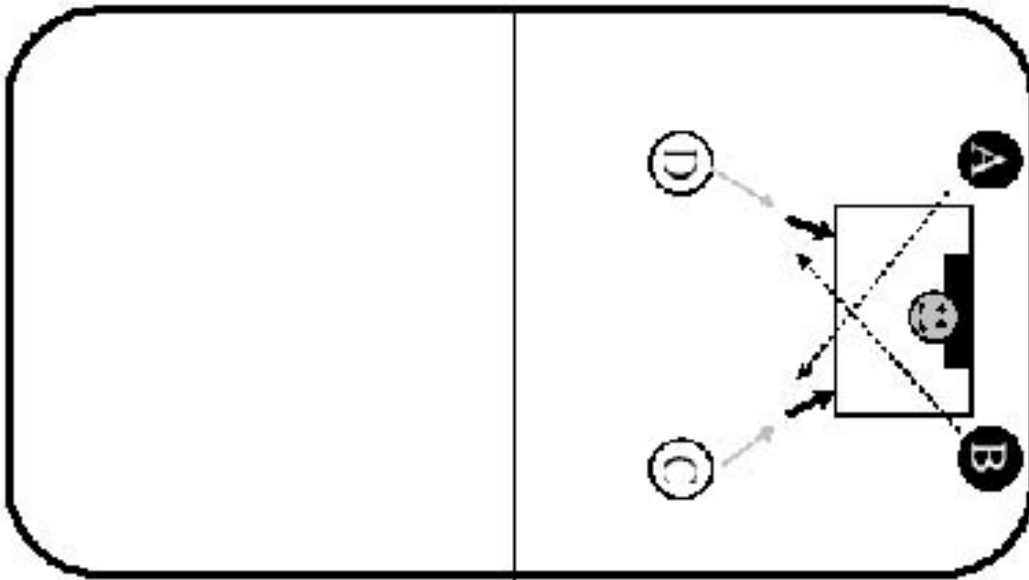
Übung 7:

Das Ziel dieser Übung ist es, den Direktschuss und das harte Passspiel auf einen sich bewegenden Spieler zu trainieren.

- Zwei Reihen A und B stehen zu beiden Seiten der Mittellinie.
- Beide Reihen haben eine ausreichende Anzahl von Bällen zur Verfügung.
- Spieler B sprintet ohne Ball in Richtung des vorderen Torpfostens.
- Spieler A spielt einen harten Pass in den Lauf von Spieler B.
- Spieler B versucht aus vollem Lauf den Pass zum direkten Abschluss zu verwerten.
- Jetzt beginnt Spieler A wie vorher Spieler B ohne Ball in Richtung des vorderen Torpfostens zu sprinten. Und so weiter.

Anmerkung

- Es soll darauf geachtet werden, dass zu Beginn eines jeden Sprints der Torwart für diese Übung jeweils bereit ist.



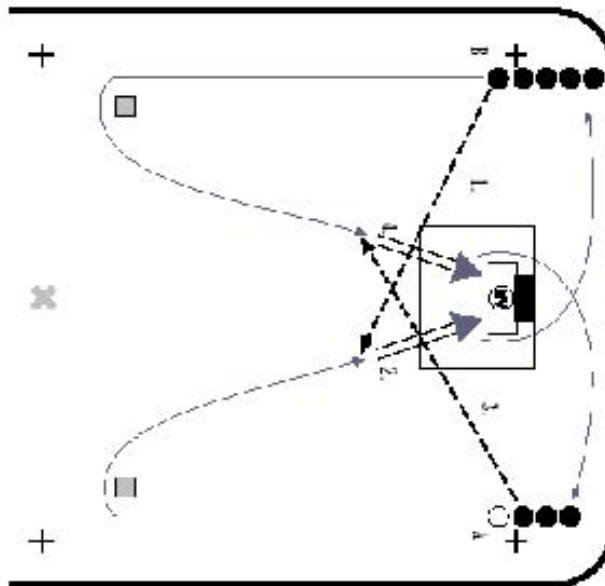
Übung 8:

Das Ziel dieser Übung ist es, den Direktschuss bzw. Schüsse aus kurzer Distanz für den Torwart zu trainieren.

- Zwei Reihen stehen auf Halbdistanz vor dem Tor, zwei weitere auf der verlängerten Torlinie, wie auf dem Bild zu sehen.
- Die Reihen A und B haben eine ausreichende Anzahl von Bällen zur Verfügung.
- Spieler C bewegt sich ohne Ball in Richtung A.
- Spieler A spielt einen harten Pass auf Spieler C.
- Spieler C nimmt den Pass an und schießt mittels Handgelenkschuss.
- Jetzt beginnt Spieler D wie vorher Spieler C ohne Ball in Richtung B. Und so weiter.

Anmerkung

- Der Trainer soll besonderen Wert auf die Genauigkeit des Schusses legen.
- Der Spieler, der den Pass erhalten soll, zeigt mit seinem Schläger an, auf welcher Seite seines Körpers er sich den Pass wünscht.



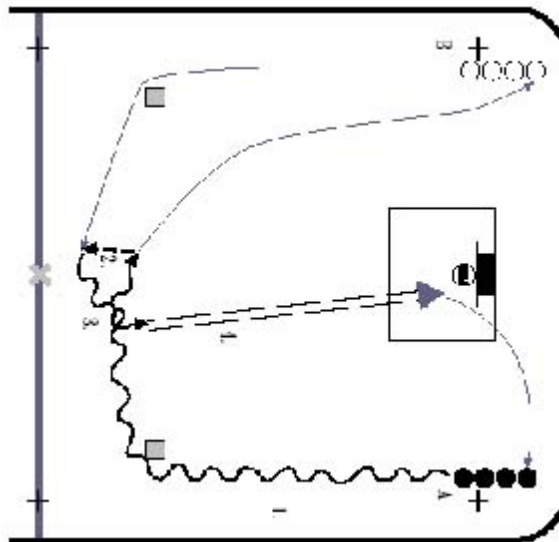
Übung 9:

Das Ziel dieser Übung ist es, die genaue Passspielfähigkeit und das schnelle Schießen zu trainieren. Die Torwarte sollen Schüsse aus kurzer Distanz parieren lernen.

- Zwei Reihen A und B werden in beiden Ecken hinter dem Tor gebildet.
- Die Reihen A und B haben eine ausreichende Anzahl von Bällen zur Verfügung.
- Spieler A läuft ohne Ball um einen Kegel herum auf das Tor zu, und erhält von Spieler B einen Pass in den Lauf.
- Spieler A schießt direkt auf das Tor ohne Nachschuss und bewegt danach zur gegenüberliegenden Ecke.
- Nach dem Passspiel von Reihe B läuft der entsprechende Spieler sofort los, um seinerseits um einen Kegel herum auf das Tor zuzulaufen. Er erhält nun von Spieler A einen Pass in den Lauf.
- Spieler B schießt direkt auf das Tor ohne Nachschuss und bewegt sich danach zur gegenüberliegenden Ecke.
- Und so weiter.

Anmerkung

- Der Trainer soll zunächst die Wichtigkeit des genauen Passspiels betonen und nach einer kleinen Weile zur Genauigkeit des Direktschusses übergehen.
- Es sollte mit einfachen Handgelenkschüssen begonnen werden. Die Spieler sollten aber auch zu Rückhandschüssen ermuntert werden, um so die Vielseitigkeit ihrer Fähigkeiten zu erhöhen.



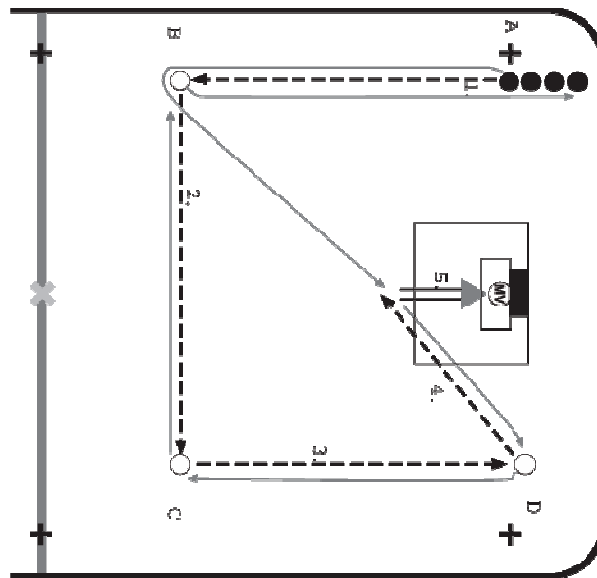
Übung 10:

Das Ziel dieser Übung ist es, die Grundtechniken der Ballkontrolle mit dem Schläger, die Passannahme, die Absicherung des Balles und Grundfertigkeiten des Schießens zu trainieren. Der Torwart pariert den Schuss des sich bewegenden Spielers.

- Zwei Reihen A und B werden in beiden Ecken hinter dem Tor gebildet.
- Reihe A hat eine ausreichende Anzahl von Bällen zur Verfügung.
- Die ersten Spieler beider Reihen starten in Richtung der Mittellinie und laufen nach Passieren eines Kegels quer zum Tor aufeinander zu.
- Spieler A läuft mit Ball auf der Innenbahn (1.) und Spieler B läuft ohne Ball auf der Außenbahn.
- Spieler A sichert den Ball mit dem Körper so ab, als wenn er sich im Spiel befände und er den Ball gegen einen möglichen Verteidiger abschirmen müsste.
- Bei der Begegnung beider Spieler macht Spieler A einen Kurzpass in der Nähe der Mittellinie (2.) und läuft danach weiter bis an das Ende der Reihe B.
- Spieler B jetzt mit Ball zieht sofort nach Innen (3.) und versucht einen Abschluss mittels Distanzschuss (4.).
- Danach läuft Spieler B weiter bis an das Ende der Reihe A.

Anmerkung

- Vorsicht ist beim Kurzpassspiel (sichere Ballübergabe an den Mitspieler) geboten. Dieser Pass soll beim Passieren beider Spieler so verdeckt gemacht werden, dass ein möglicher Verteidiger dieses Passspiel nicht sehen kann. Auch darf es hier kein Missverständnis zwischen beiden Spielern geben, so dass der Ball nach dem Passieren beider Spieler hier versehentlich liegen bleibt.
- Spieler B soll versuchen, den Schuss aufs Tor unmittelbar nach dem Kurzpass zu machen.
- Nach der Hälfte der Übung sollten die beiden Seiten gewechselt werden (d.h. Reihe B hat nun die Bälle), um so die Spielfertigkeiten auf beiden Seiten zu trainieren.
- Auch sollten die Reihen nach einer gewissen Zeit gewechselt werden.



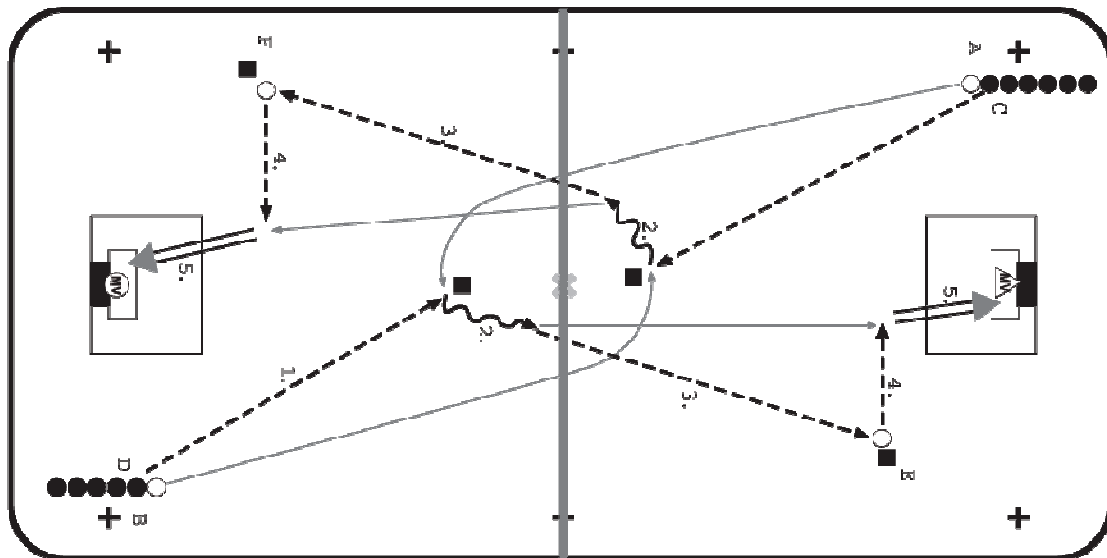
Übung 11:

Das Ziel dieser Übung ist es, die Fertigkeiten des direkten Flachpassspiels zu trainieren. Siehe ggf. auch Übung 14.

- Eine Reihe A steht hinter dem Tor in einer Ecke und hat eine ausreichende Anzahl von Bällen zur Verfügung.
- Weitere Spieler stehen auf den Stationen B, C und D vor dem Tor, so dass sie gemeinsam ein Dreieck bilden.
- Der erste Spieler A spielt einen Pass auf Spieler B und läuft sofort in Richtung des Passes.
- Spieler B spielt den Pass direkt weiter auf Spieler C.
- Spieler C spielt den Pass direkt weiter auf Spieler D.
- Spieler D schließlich spielt einen direkten Pass auf Spieler A, der sich jetzt in Schussposition vor dem Tor befindet und den direkten Abschluss sucht.
- Nach jedem direkten Passspiel läuft jeder Spieler auf die Position des Passgebers. Spieler A geht auf Position D und Spieler B an das Ende der Reihe A.

Anmerkung

- Diese Übung sollte zunächst mit einem geringen Tempo begonnen werden.
- Seien Sie geduldig, weil das direkte Flachpassspiel nicht einfach ist.



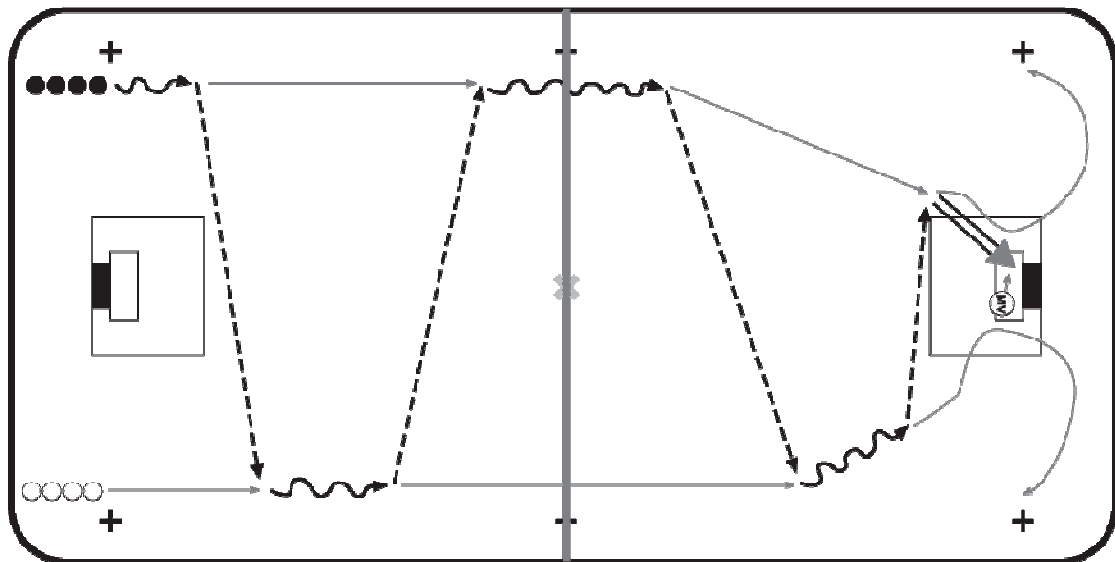
Übung 12:

Das Ziel dieser Übung ist es, harte Flachpässe, die Annahme der Pässe von beiden Seiten und die Fähigkeit zum schnellen Passspiel zu trainieren.

- Zwei Reihen A und B werden in entgegengesetzten Ecken hinter den Toren gebildet.
- Beide Reihen haben eine ausreichende Anzahl von Bällen zur Verfügung.
- Zwei weitere Spieler stehen auf den Positionen E und F als Anspielstationen bereit, wie auf dem Bild zu sehen.
- Spieler A und B laufen ohne Ball gleichzeitig in Richtung des Umkehrpunktes (z.B. Kegel, Linie, etc.) los.
- Nach Passieren des Umkehrpunktes erhalten beide Spieler einen Pass eines Mittelspielers C bzw. D direkt in den Lauf gespielt.
- Danach machen sie ihrerseits ein Passspiel (Doppelpass) auf die Spieler E bzw. F, sprinten vor das jeweilige Tor und erhalten einen harten Rückpass vor das Tor. Dieser Rückpass soll direkt auf das Tor geschossen werden.
- Die Spieler auf den Stationen E und F sollten alle fünf Minuten ausgetauscht werden.

Anmerkung

- Es ist darauf zu achten, dass der Ball stets mit flexiblen und gefühlvollen Händen angenommen werden soll. Schüsse sind direkt auf das Tor auszuführen.



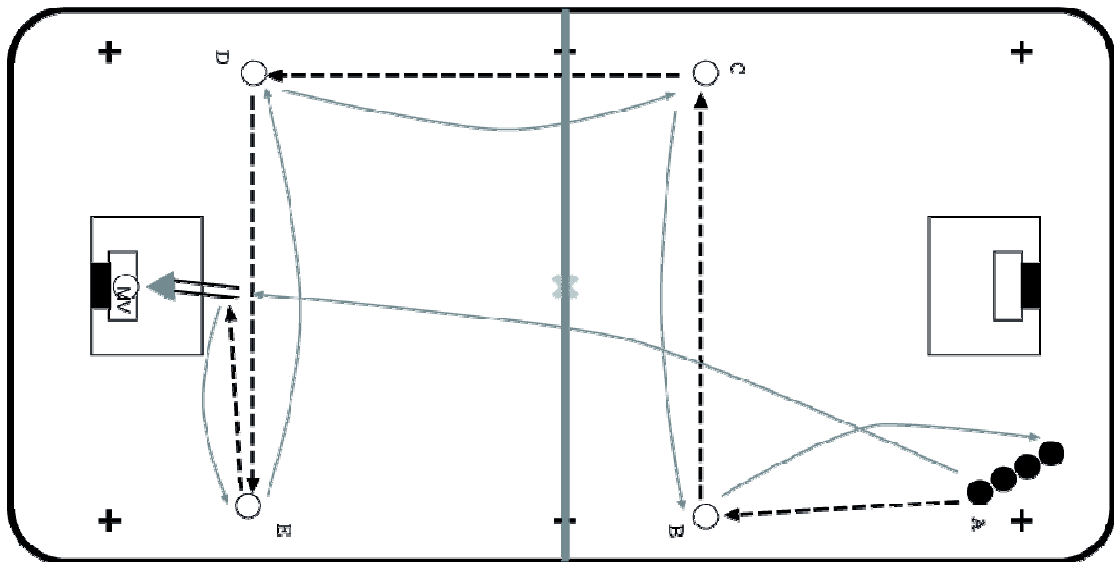
Übung 13:

Das Ziel dieser Übung ist es, das harte Flachpassspiel und den direkten Schuss auf das Tor zu trainieren. Die Torwarte sollen hierbei den schnellen Seitenwechsel trainieren.

- Zwei Reihen werden auf einer Seite des Spielfeldes hinter den Toren gebildet.
- Beide Reihen haben eine ausreichende Anzahl von Bällen zur Verfügung.
- Beide Spieler starten gleichzeitig und versuchen sich im Lauf harte Flachpässe zuzuspielen.
- Ein letzter Querpasse vor dem Tor soll zu einem direkten Schuss auf das Tor führen.
- Idealerweise werden während eines Durchganges 4 bis 6 Pässe gespielt.
- Danach kehren die Spieler an das Ende ihrer Reihe zurück.

Anmerkung

- Die Spieler sollen in Vorwärtsrichtung laufend entsprechend mit der Vor- oder der Rückhand das Passspiel ausführen.
- Nach einer Weile sollten beide Reihen gewechselt werden.
- Nach einem Durchgang kann auch an das Ende der jeweils anderen Reihe zurückgekehrt werden.



Übung 14:

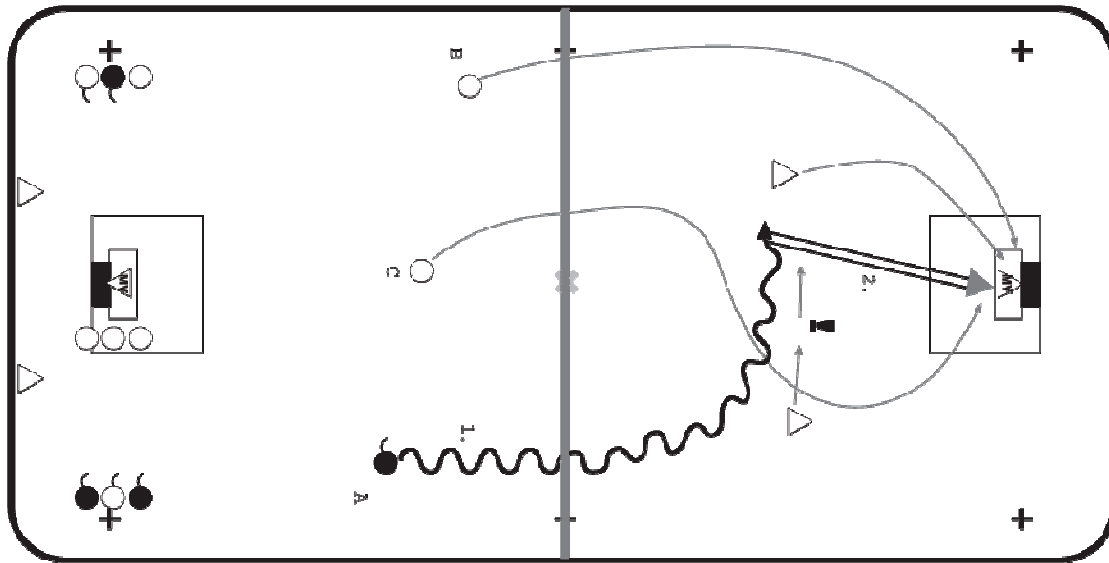
Das Ziel dieser Übung ist es, Fertigkeiten des direkten Flachpassspiels zu trainieren. Siehe ggf. auch Übung 11.

- Eine Reihe A steht hinter dem Tor in einer Ecke des Spielfeldes und hat eine ausreichende Anzahl von Bällen zur Verfügung.
- Weitere Spieler stehen auf den Stationen B, C, D und E vor dem Tor auf der anderen Seite des Spielfeldes.
- Der erste Spieler A spielt einen Pass auf Spieler B und läuft sofort in Richtung des gegenüberliegenden Tores.
- Spieler B spielt den Pass direkt weiter auf Spieler C.
- Spieler C spielt den Pass direkt weiter auf Spieler D.
- Spieler D spielt den Pass direkt weiter auf Spieler E.
- Spieler E schließlich spielt einen direkten Pass auf Spieler A, der sich jetzt in Schussposition vor dem Tor befindet und den direkten Abschluss sucht.
- Nach jedem direkten Passspiel läuft jeder Spieler auf die Position des Passgebers. Spieler A geht auf Position E und Spieler B an das Ende der Reihe A.

Anmerkung

- Diese Übung sollte zunächst mit einem geringen Tempo begonnen werden.
- Seien Sie geduldig, weil das direkte Flachpassspiel nicht einfach ist.

Grundformen des Unihockey-Spiels



Übung 15:

Das Ziel dieser Übung ist es, das grundsätzliche Offensivspiel drei-gegen-zwei zu trainieren. Mit dieser Art von Übung kann das Spielverständnis entwickelt werden und man lernt dabei auch, das ganze Spielfeld effektiv zu nutzen.

Die Anfangspositionen werden auf dem Bild gezeigt. Alle drei Spieler, Center C und zwei Flügelspieler A und B bewegen sich von der eigenen Spielfeldhälfte auf zwei Verteidiger in der anderen Spielfeldhälfte zu.

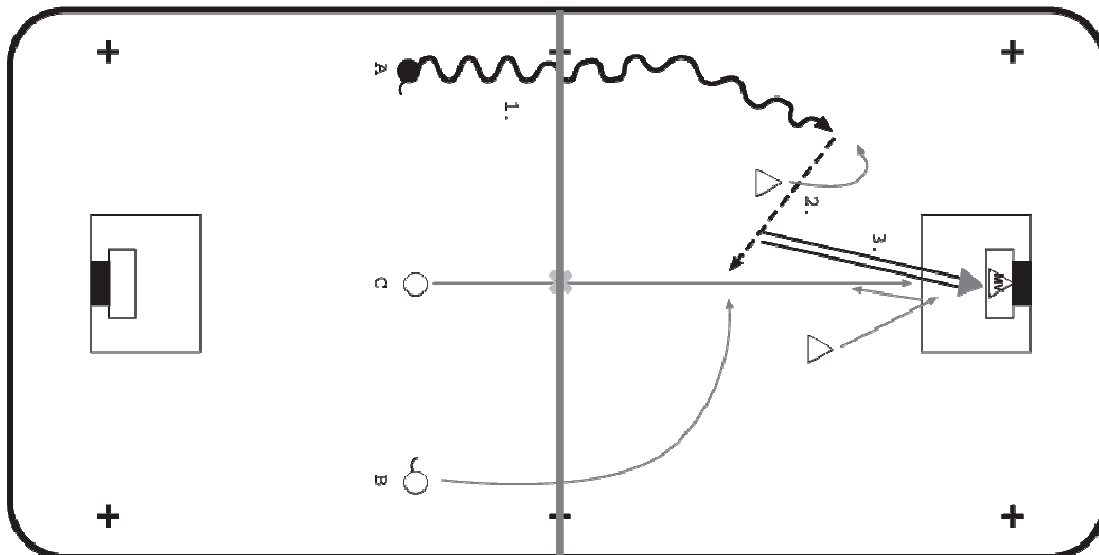
- Der rechte Flügelspieler A hat den Ball und beginnt mit der Übung, indem er zunächst entlang der Bande und dann mittig vor das Tor läuft.
- Gleichzeitig spurtet der linke Flügelspieler B in Richtung gegnerisches Tor. Dies schafft eine gewisse Tiefe für das offensive Spiel. Falls sich Spieler A für einen Schuss auf das Tor entscheidet, hat so Spieler B nun gute Chancen, den möglichen Abpraller als Nachschuss zu verwerten.
- Wenn Spieler A in das Mittelfeld kommt, kann er energisch nach links weiterziehen und gleichzeitig kann Spieler C in die Gegenrichtung laufen. Damit schaffen beide eine gute Chance für einen Kurzpass, womit sie dem Verteidiger erhebliche Probleme bereiten können.
- In einer solchen Situation verfolgt gewöhnlich der rechte Verteidiger den Spieler B und versucht das mögliche Passspiel zu blockieren.
- Der linke Verteidiger spielt hingegen wie bei einer zwei-gegen-eins Situation.
- Wenn nun die beiden Offensivspieler den Verteidiger täuschen wollen und einen Kurzpass spielen, so muss der Verteidiger darauf reagieren. Das Wichtigste in dieser Situation ist, den Schuss zu blockieren, egal von wem er kommt. Das setzt schnelle Reflexe und die Fähigkeit das Spiel zu lesen voraus.
- Spieler A hat in dieser Situation grundsätzlich drei Möglichkeiten:
 - Schießen, falls der Verteidiger den Spieler C verfolgt.
 - Pass auf Spieler C, falls der Verteidiger den Schuss blockiert.
 - Pass auf Spieler B, falls der rechte Verteidiger den Passweg nicht blockieren kann.

Anmerkung

- Diese Übung ist sehr wichtig, weil sie für fast alle Varianten des Offensivspieles genutzt werden kann (z.B. drei-gegen-drei, drei-gegen-eins und zwei-gegen-zwei).

International Floorball Federation (IFF)

- Die schwierigste Aufgabe für die Verteidiger in dieser Übung ist es, sich gleichzeitig zu beiden Seiten zu bewegen (verursacht durch Spieler A und D) und sich außerdem in der Tiefe in Richtung Tor durch Spieler B zu bewegen.



Übung 16:

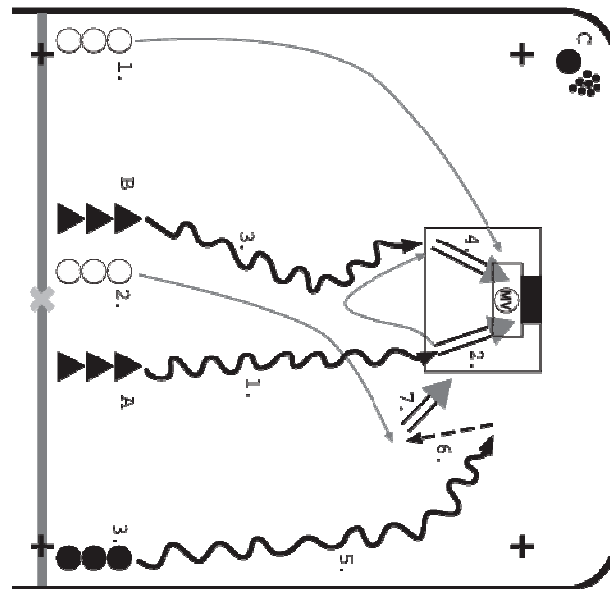
Das Ziel dieser Übung ist es, die Varianten des Offensivspiels drei-gegen-zwei zu trainieren. Diese Übung ist eine Erweiterung der Übung 7.

Die Anfangspositionen werden auf dem Bild gezeigt. Alle drei Spieler, Center C und zwei Flügelspieler A und B bewegen sich von der eigenen Spielfeldhälfte auf zwei Verteidiger in der anderen Spielfeldhälfte zu.

- Am Anfang nimmt der linke Flügelspieler A den Ball längs der Bande über das Mittelfeld in die gegnerische Hälfte mit.
- Spieler C sorgt für Tiefe durch den direkten Lauf vor das Tor. Hierdurch wird der Verteidiger gezwungen zu reagieren, was bedeutet, dass er dem Spieler C bis zu einer gewissen Tiefe vor dem Tor folgt. Dadurch wird Platz vor dem Tor für Schüsse freigemacht.
- In dieser Situation kann der rechte Spieler B sein Tempo verlangsamen, um dann zu einem Spurt in das Mittelfeld anzusetzen, wo er dann den Pass von Spieler A übernehmen und unbehindert einen direkten Schuss auf das Tor versuchen kann.
- Spieler A hat in dieser Situation grundsätzlich drei Möglichkeiten:
 - Pass auf Spieler B, der sich zum Mittelfeld bewegt hat.
 - Pass auf Spieler C vor dem Tor.
 - Oder selber schießen.
- Auf diese Weise entsteht eine zwei-gegen-eins Situation gegen den rechten Verteidiger und dieser muss sich entscheiden, ob er den Schuss vom Spieler A blockiert oder ob er sich auf Spieler B konzentriert, der in das Mittelfeld einbiegt.

Anmerkung

- Diese Art des Erzeugens einer zwei-gegen-eins Situation eröffnet gute Möglichkeiten für Torchancen.
- Spieler C muss bereit sein, den möglichen Abpraller als Nachschuss zu verwerten.



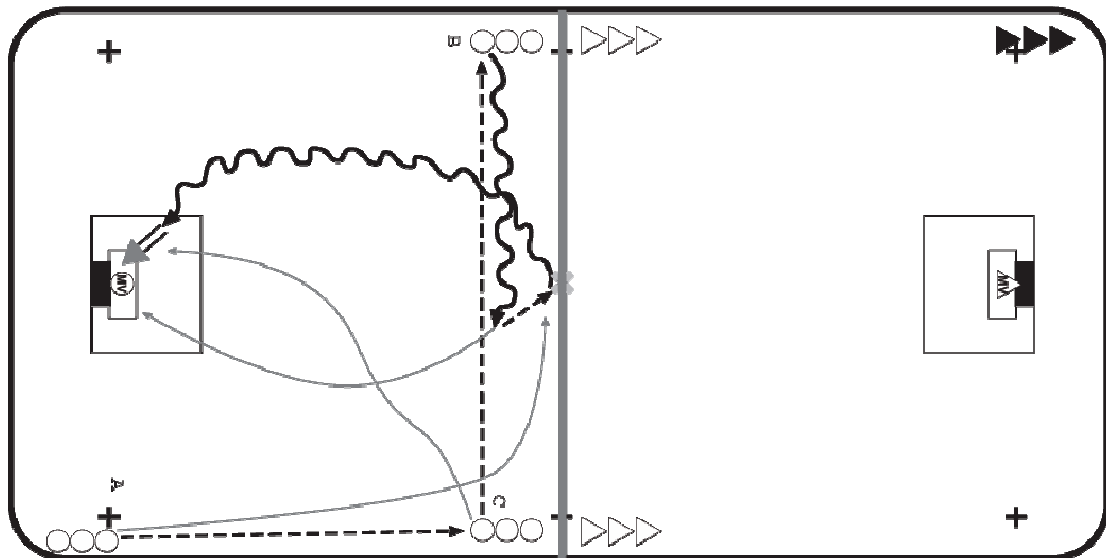
Übung 17:

Diese Übung kann für die ganze Mannschaft genutzt werden, um sich z.B. vor einem Spiel in einer Spielfeldhälfte warm zu machen bzw. einzuspielen.

- Zuerst stellen sich fünf Reihen nahe der Mittellinie auf, wie im Bild zu sehen.
- Spieler A dribbelt zum Tor und versucht dort den Abschluss.
- Spieler B dribbelt danach zum Tor, welches jetzt von Spieler A (eins-gegen-eins) verteidigt wird, und versucht dort den Abschluss.
- Spieler A und B werden danach zu Verteidigern.
- Spieler 1, 2 und 3 greifen jetzt gemeinsam an und versuchen den Abschluss.
- Danach spielt Spieler C aus der Ecke heraus einen Pass zur angreifenden Linie, die wiederum im Spiel drei-gegen-zwei den Abschluss versucht.
- Dieses Passspiel von C kann nun mehrmals wiederholt werden, ehe die Übung mit dem nächsten Spieler aus der Reihe A erneut beginnt.

Anmerkung

- Spieler C muss geduldig warten, bis der erste Angriff durch einen Abschluss zu Ende ist, erst dann sollte er einen neuen Pass spielen.
- Diese Übung kann auf beiden Spielfeldhälften parallel ablaufen.



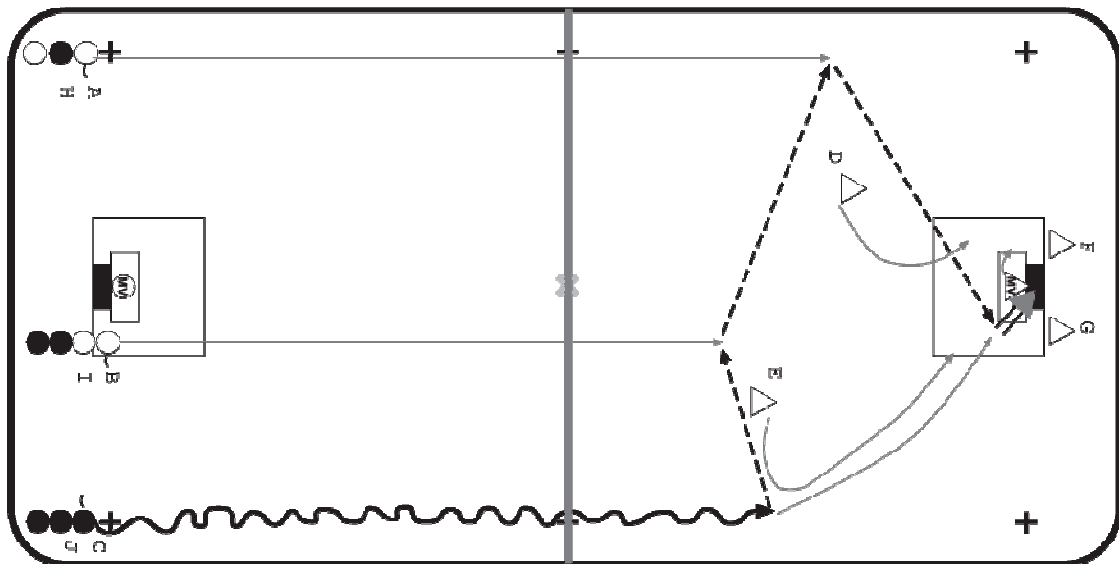
Übung 18:

Das Ziel dieser Übung ist es, die Situation zwei gegen eins auf einer Spielfeldhälfte zu trainieren.

- Drei Reihen, eine in einer Ecke und zwei nahe der Mittellinie stehen bereit.
- Spieler A passt zu Spieler C und läuft sofort in die Richtung des Zuspieles zur Mittellinie.
- Spieler C passt den Ball zum Spieler B und läuft sofort als Verteidiger vor das Tor.
- Spieler B nimmt den Pass an und dribbelt parallel zur Mittellinie.
- Spieler A und B kreuzen verdeckt im Mittelfeld, d.h. Pass von B auf A.
- Beide Spieler greifen an und suchen den Abschluss.
- Verteidiger C versucht das Passspiel zwischen beiden zu blocken.
- Der Torwart konzentriert sich jeweils auf den ballführenden Angreifer.

Anmerkung

- Der Verteidiger soll versuchen, den ballführenden Angreifer zur Ecke zu drängen, um so den direkten Torschuss und das Passspiel zum Mitspieler zu erschweren. Auf diese Weise ist es auch leichter, den eventuellen Querpass abzufangen.
- Diese Übung kann auf beiden Spielfeldhälften parallel ablaufen.



Übung 19:

Das Ziel dieser Übung ist es, die Situationen drei-gegen-zwei und zwei-gegen-eins zu trainieren.

Stelle drei Reihen (Angreifer) auf dem einen Ende des Spielfeldes und zwei weitere Reihen (Verteidiger) an das andere Ende des Spielfeldes auf, wie auf dem Bild zu sehen. Beide Torhüter haben z.B. auf ihren Toren eine ausreichende Anzahl von Bällen, um so die jeweiligen Angriffe durch Auswurf auszulösen.

Phase 1: drei-gegen-zwei:

- Der linke Torwart löst durch einen flachen Abwurf auf Spieler A oder C den Angriff aus
- Spieler A, B und C greifen an und suchen den Abschluss auf das rechte Tor
- Spieler D und E verteidigen das rechte Tor
- Nach dem Abschluss wechseln die Verteidiger D und E ihre Rollen
- Spieler A und C stellen sich hinter dem rechten Tor in den Verteidigerreihen an

Phase 2: zwei-gegen-eins:

- Der rechte Torwart löst durch einen flachen Abwurf auf Spieler D oder E den Angriff aus
- Spieler D und E greifen an und suchen den Abschluss auf das linke Tor
- Spieler B verteidigt das linke Tor
- Nach dem Abschluss stellen sich die Spieler B, D und E hinter dem Tor in den Angreiferreihen an

Phase 3: drei-gegen-zwei:

- Wie in Phase 1 jetzt mit Angreifern H, I und J

Phase 4: zwei-gegen-eins:

- Wie in Phase 2 jetzt mit Verteidigern F und G.

Anmerkung.

- Diese Übung ist sehr gut für das Training der Grundsituationen geeignet. Wenn sie ein wenig abgewandelt wird, so kann sie auch für die Situationen drei-gegen-zwei, drei-gegen-eins, zwei-gegen-eins und eins-gegen-eins angewendet werden.

QUELLEN

Almond, L. 1986. Reflecting on Themes: A Games Classification. In Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L.; Rethinking Games Teaching. University of Technology, Loughborough. s. 71-72.

Blomqvist, M. 2001. Game Understanding and Game Performance in Badminton. Development and Validation of Assessment Instrument and Their Application to Games Teaching and Coaching. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health 77.

Bunker, D., & Thorpe, R. 1982. A Model for Teaching Physical Education in Secondary Schools. Bulletin of PE 19(1), 5-8.

Butler, J. 1996. Teacher Responses to Teaching Games for Understanding. JOPERD (67) 9, 17-20.

Butler, J. 1997. How Would Socrates Teach Games? A Constructivist Approach. JOPERD (68)9, 42-47.

Brooker, R., Braiuka, S., & Kirk, D. 1996. Implementing a Game Sense Approach to Teaching Junior High School Basketball in a Naturalistic Setting. European Physical Education Review 6(1), 7-26.

Grandidge, I., & Slep, M. 1986. Introducing a Games Skills Course in the Secondary School. Bulletin of PE 22(1), 27-30.

Griffin, L., Mittchell, S. A., & Oslin, J. L. 1997. Teaching Sport Concepts and Skills. A Tactical Games Approach. Champaign, IL: Human Kinetics.

Launder, A. 2001. Play Practise. The Games Approach to Teaching and Coaching Sports. Human Kinetics.

Luhtanen, P. 1989. Taktiikka ja sen harjoittaminen. Teoksessa Suomalainen Valmennusoppi, Harjoittelu. Suomen Olympiakomitea. Helsinki: Urheilusyke.

Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. Teaching Physical Education. Toronto: MacMillan.

Piispanen, E. 1995. Iloiseen palloiluun. Opas koulujen palloilukasvatukseen. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro. 143.

Rink, J. E. 1993. Teaching Physical Education for Learning. St. Louis, Missouri. Mosby-Year Book.

Werner, P. Thorpe, R. & Bunker, D. 1996. Teaching Games for Understanding: Evolution of The Model. Journal of Physical Education, Recreation and Dance (67)1, 28-33.

Unihockey-Verband von Finnland. Trainingsübungen. Photos.
Übersetzung (engl./dt.) Jiří Janák und Karl du Roi