

Unihockey – Ideen für den Aufbau von Jugi Stunden

Aufwärmen:

Reifendribbling

Alle dribbeln in der ganzen Halle um die am Boden verteilten Reifen. Auf ein akustisches oder visuelles Zeichen sucht sich jeder einen Reifen. Wer keinen Reifen findet (weniger Reifen als Spieler) macht eine Zusatzaufgabe.

Ballstehlen

Alle dribbeln in der Halle. 1-3 Spieler haben keinen Ball. Sie versuchen im Zweikampf, sich einen Ball zurück zu erobern. Spieler ohne Ball müssen sich einen Ball erkämpfen.

Spiel auf mehrere Tore

In der ganzen Halle sind mehr Tore als Spieler einer Mannschaft verteilt (Malstäbe, Verkehrshütchen). Tore können von beiden Seiten erzielt werden. Tore zählen nur, wenn der Ball durchs Tor zu einem Mitspieler gespielt werden kann.

Variante: Mit mehreren Bällen

Haifisch und Seegras

Haifisch und Seegras ist eine Variante des Spiels "Schwarzer Mann". Alle Spieler versuchen mit ihrem Ball durch die Halle zum gegenüberliegenden sicheren Raum zu dribbeln, ohne den Ball an den Haifisch zu verlieren. Kann der Haifisch einem Läufer (Dribbler) den Ball wegnehmen, erstarrt dieser an Ort zu Seegras. Das heisst, er darf nur noch an Ort mit seinem Stock am Boden wischen und so dem Haifisch helfen.

Technik Parcours:

Minigolf

Mit verschiedenen Geräten (Bänkli, Kastenelemente, Unihockeybanden, Kegel, Matten) wird eine möglichst kreative Minigolfbahn erbaut. Als Loch eignen sich die Löcher für die Volleyball Pfosten. (Jedoch muss ein Gegenstand ins Loch gestellt werden, damit man den Ball wieder rausnehmen kann) Gespielt wird wie Minigolf. Wer am wenigsten Schläge benötigt um den Ball zu versenken, hat gewonnen.

Torschuss

Ein Unihockeytor wird mit verschiedenen Gegenständen (Kastenelemente, Kegel, usw.) verstellt, so dass nur noch gezielte Schüsse möglich sind. Somit wird verhindert, dass man nur flach oder immer in die Mitte schießt.

Ball halten

Mit zwei Langbänken wird in einer Hallenecke ein Quadrat errichtet (zwei Wände und zwei Bänkli). Je zwei Personen spielen gegeneinander. Es geht darum möglichst lange im Ballbesitz zu bleiben. Die beiden Spieler ohne Ball versuchen den Ball zu erobern.

Weiter Pass

Zwei Spieler stellen sich einander gegenüber auf und spielen sich weite Pässe zu (Abstand ca. 10 m; kann variiert werden). In der Mitte der beiden wird eine dünne Matte auf den Boden gelegt. Sie soll verhindern, dass der Ball ganz flach gespielt wird.

Variante: Statt einer Matte kann auch ein Kastenelement verwendet werden. Der Pass muss durch das Element gespielt werden. So wird zudem auch verhindert, dass der Ball zu hoch gespielt wird.

*Spielvarianten:***Unihockey mit Toren in der Hallenmitte**

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander nach normalen Unihockeyregeln. Die Unterschiede sind, dass die Tore mit der Rückseite zueinander in der Hallenmitte aufgestellt werden und dass die Mannschaften auf beide Tore schießen dürfen.

Variante: Eine dünne Matte wird vor dem Tor auf den Boden gelegt. Sie zwingt die Spieler hoch zu schießen.

Unihockey mit Ringli

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander Unihockey. Das Spielgerät ist jedoch nicht ein Ball, sondern ein kleines Ringli und die Unihockeystöcke werden umgekehrt gehalten, so dass die Kelle oben am Stock ist. So wird der Ring gepasst und auch geschossen. Bei einem Zweikampf kommt derjenige in Ballbesitz, der seinen Stock zuerst im Ring hat. Damit man mit dem Ring nicht durch die ganze Halle laufen kann, kann die Anzahl Schritte limitiert werden.