

# UNIHOCKEY

Volltreffer in die kleinsten Tore der Welt

Johannes Roschinsky, Michael Gatzke & Mario Vordank



Meyer & Meyer Verlag



796.35



# INHALT

Unihockey Mixed – die Mischung macht’s .....	7
Mal ein anderes Vorwort .....	9
Empfehlung (Carl-Ake Ahlquist) .....	11
<b>1 Wir spielen auf die kleinsten Tore der Welt .....</b>	<b>13</b>
<b>2 Spielregeln ein(Fach)? .....</b>	<b>18</b>
<b>3 Spielformen beim Unihockey .....</b>	<b>30</b>
3.1 Mixedvariante .....	30
3.2 Unihockey auf dem Kleinfeld .....	32
3.3 Unihockey auf dem Großfeld .....	33
<b>4 Anforderungsprofil im Unihockey .....</b>	<b>36</b>
4.1 Konditionelle Anforderungen an den Spieler .....	36
4.2 Koordinative Anforderungen .....	44
4.3 Soziale Aspekte .....	46
<b>5 Die richtige Ausrüstung .....</b>	<b>50</b>
5.1 Unihockeystock .....	50
5.2 Unihockeyball .....	60
5.3 Tore .....	61
5.4 Feldspieler und Torhüter .....	63
5.5 Bande .....	64
<b>6 Unihockeytechnik .....</b>	<b>66</b>
6.1 Technik ohne Ball .....	69
6.2 Technik mit Ball .....	71
6.2.1 Ballführen .....	71
6.2.2 Passen – Ballannahme .....	76
6.2.3 Ballabgabe – Passen .....	85
6.2.4 Ballabgabe – Schussarten .....	90
<b>7 Zur Taktik im Unihockey .....</b>	<b>97</b>
7.1 Fehler – die ein guter Unihockeyspieler nicht machen sollte .....	100
7.2 Taktisch richtiges Verhalten .....	104



7.3	Einzeltaktik .....	110
7.4	Gruppentaktik .....	111
7.5	Mannschaftstaktik .....	116
<b>8</b>	<b>Bunte Facetten des deutschen Unihockeysports .....</b>	<b>120</b>
8.1	Universitätshockey .....	120
8.2	Kooperation Schule-Verein .....	122
8.3	Jugend trainiert für Olympia .....	128
8.4	CVJM-Hockey .....	132
8.5	Freizeitsportgruppen .....	136
8.6	Events .....	142
<b>Anhang</b>	.....	<b>155</b>
1	Literatur .....	155
2	Unihockeylexikon (A-Z) .....	156
3	Internetlinks .....	168
4	Bezugsquellen .....	169
5	Bildnachweis .....	170

