Optimierung von Hallenzeiten im Unihockey

Ziel

Die Halleninfrastruktur ist für viele Unihockeyvereine sehr knapp. Eine effiziente Nutzung der verfügbaren Zeit ist daher unumgänglich. Dieses Factsheet unterstützt die sportliche Abteilung und Trainer*innen in Vereinen dabei.

Zielgruppen

- Hallenverantwortliche von Vereinen
- Sportliche Leitung in Vereinen
- Trainer*innen
- …



Tipp 1: Anzahl Spieler*innen pro Trainingsgruppe anpassen

Wie viele Spieler*innen sind in einem Training anwesend? Wie viele Spieler*innen sind für ein Kleinfeld- und wie viele für ein Grossfeldtraining ideal?

Für ein Kleinfeldtraining erscheinen 11 bis 14 Personen ideal. Bei einem Grossfeldtraining liegt der Bereich zwischen 17 bis 23 Personen. Diese Zahlen beziehen sich rein auf die Trainingsbeteiligung, nicht auf die fixe Kadergrösse. Insbesondere im Nachwuchsbereich ist eine flexible Rotation zwischen den Teams oftmals förderlich und hilfreich.

Gibt es in deinem Verein Teams mit knapper Anzahl Spieler*innen? Welche Möglichkeiten gibt es, um Spieler*innen aus dem eigenen oder von einem Partnerverein zusätzlich aufzubieten? Je nach Mengengerüst im Verein kann es sinnvoll sein, die Anzahl Trainingsgruppen im Verein zu reduzieren, ohne jedoch die Anzahl Teams in der Meisterschaft zu reduzieren.

Bei welchen Teams ist die Anzahl Spieler*innen (zu) hoch? Welche Möglichkeiten gibt es, um weitere Trainingsmöglichkeiten im eigenen Verein oder bei einem Partnerverein anzubieten? Wie kannst du dein Training gestalten, dass die Bewegungszeit pro Spieler*in dennoch ausreichend hoch bleibt (vgl. Tipp 2).



Tipp 2: Trainingsgestaltung anpassen

Kennst du die Rahmentrainingspläne von swiss unihockey? Sie stellen den «Lehrplan» für den optimalen Athlet*innenweg im Unihockey dar. Sie bieten dir Unterstützung und Orientierung in deiner Planung resp. Wahl der Trainingsinhalte. Die Inhalte der Rahmentrainingspläne sind auf den Unihockey-Trainingsplaner aufbereitet und erklärt.

- Rahmentrainingspläne
- Unihockey-Trainingsplaner

Trainingsstruktur wählen

swiss unihockey empfiehlt für die F-Junioren*innen (U8) eine Trainingszeit von 60min. Ab der Stufe E-Junioren*innen (U10) erscheint eine Trainingszeit von 75-90min passend. Folgende Trainingsstrukturen empfiehlt swiss unihockey.

EINLEITUNG	HAUPTTEIL	AUSKLANG
15 – 30 min.	35 – 60 min.	5 – 10 min.
Tummelphase	Unihockey spielen lernen	Abschiedsritual
Begrüssungsritual	Unihockey spielen	
Vielseitige Bewegungsschule		

*Abbildung 1: Trainingsstruktur im Kinderunihockey (F- und E-Junioren*innen)*

EINLEITUNG	HAUPTTEIL	AUSKLANG
25 – 30 min.	45 – 60 min.	5 – 10 min.
Warm-up (vor der Hallenzeit möglich)	Zielgerichtete Spiel- und Übungsformen	Cool-down (nach der Hallenzeit möglich)
Athletik	Spielteil	Auswertung und Ausblick (Team einbeziehen)

Abbildung 2: Trainingsstruktur Jugendliche

Massnahmen zur Steigerung der Lern- und Bewegungszeit treffen

Trainer*innen steigern die Lern- und Bewegungszeit durch den Einsatz spielnaher und gut organisierter Trainingsformen. Die im Rahmentrainingsplan aufgeführten Trainingsformen lassen sich individuell auf die tatsächliche Gruppengrösse anpassen. Um allgemein eine hohe Intensität zu gewährleisten, helfen diese organisatorischen Massnahmen:

- Als Trainer*in Wartezeiten vermeiden und mit Zusatzaufgaben arbeiten (z.B. Sprossenwand klettern, Slalom dribbeln, Zielschuss, Reifenhüpfen).
- Auf mehreren Spielfeldern spielen (z.B. über die Breite des Feldes).
- Vorgängige Planung von Gruppen- resp. Teameinteilungen im Training. Einteilung für das gesamte Training nutzen (z.B. 4 Gruppen bilden, davon ergeben 2 Gruppen am Ende ein Team).
- Fliessenden Übergänge zwischen den Trainingsformen planen und Material vorbereiten (z.B. am Ende einer Trainingsform dem Team mitteilen, wo die Bälle als nächstes gebraucht werden).
- Kurze Instruktionen (direkt auf dem Feld vorzeigen) und ein geschicktes Materialmanagement (so wenig wie möglich, so viel wie nötig).

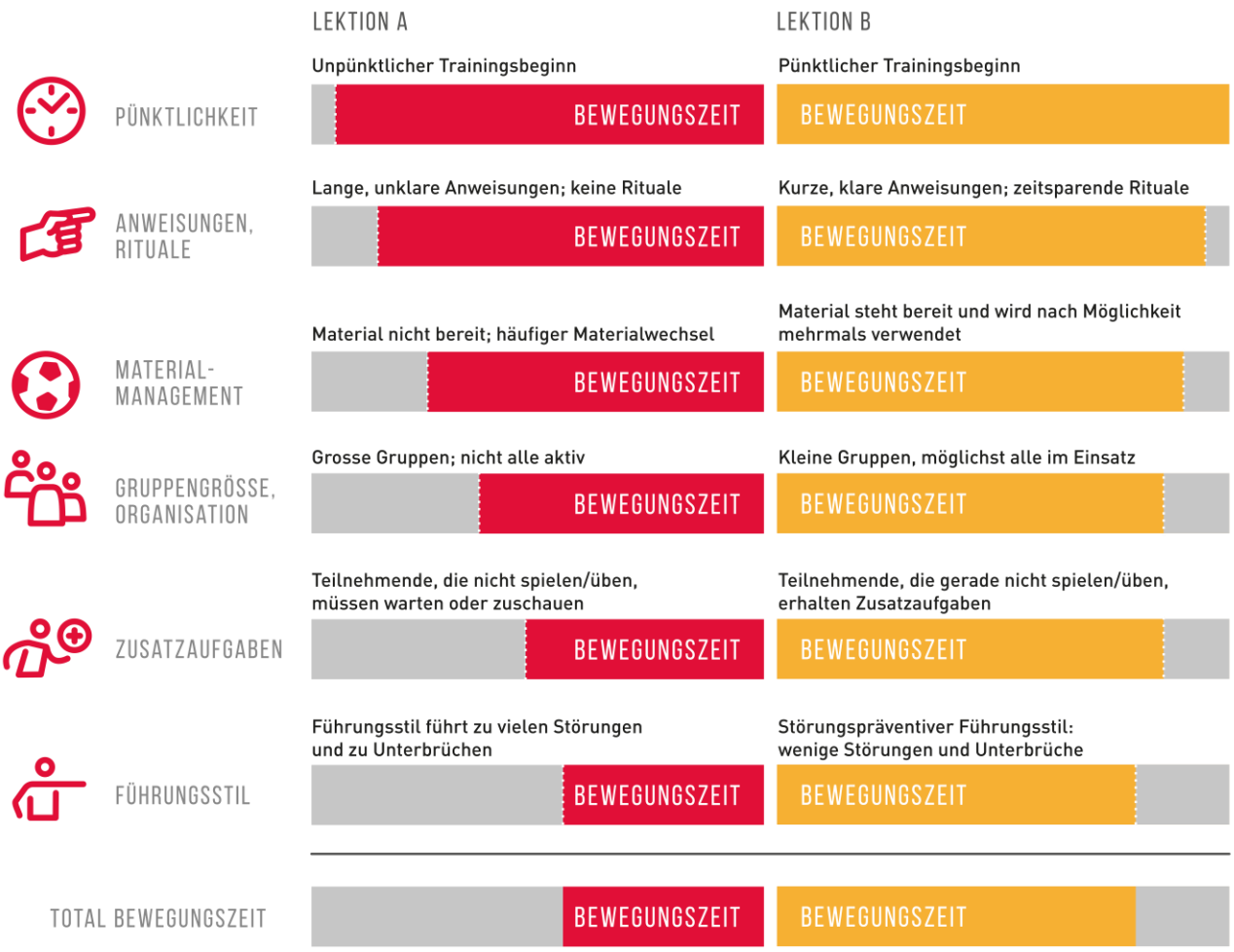


Abbildung 3: Massnahmen, um die Lern- und Bewegungszeit zu steigern (Bundesamt für Sport, 2024, J+S-Manual Grundlagen)

Tipp 3: Trainingsslots optimieren

Um die begrenzte Infrastruktur bestmöglich auszulasten und einer maximalen Anzahl an Interessierten das Unihockeyspiel zu ermöglichen, sollten die Hallenabende in effiziente Zeitfenster von 75 oder 90 Minuten unterteilt werden. Diese Slots sind konsequent der das Unihockeytraining in der Halle vorbehalten. Sämtliche vorbereitenden Massnahmen wie organisatorische Absprachen sowie Warm-up werden zeitlich vorgelagert und ausserhalb der Halle durchgeführt.

Für einen reibungslosen Ablauf ist die verbindliche Kommunikation der Trainingszeiten entscheidend. Den Spieler*innen gegenüber wird der offizielle Startpunkt der gesamten Einheit kommuniziert und nicht nur der Beginn der Hallenzeit.

In diesem Modell findet die Vorbereitung ausserhalb der Halle zeitgleich zur Hallenzeit der vorangehenden Trainingsgruppe statt. Beispiel eines Hallenplans mit 75min-Slots für eine Einzelhalle in Abbildung 4:

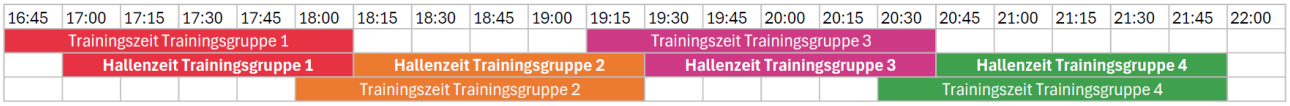


Abbildung 4 Hallenplan einer Einzelhalle

Zwei kleine Teams in einer Halle

Sollte es regelmässig vorkommen, dass bei zwei Trainingsgruppen wenig Spieler*innen im Training anwesend sind (z.B. je 7-8 Spieler*innen auf dem Kleinfeld resp. je 12-15 auf dem Grossfeld), können sie sich die Halle teilen. Das Warm-up machen sie gemeinsam vor der Hallenzeit, anschliessend wird pro Trainingsgruppe je auf einer Feldhälfte trainiert. Im letzten Teil finden Spielformen mit oder gegeneinander über das ganze Feld statt.

Pascal Haab, Ausbildungsverantworlicher swiss unihockey

September, 2026