

Unihockey Grossfeld: Training – 90 Minuten

In diesem Training werden Elemente wie Physis, Technik, Taktik, Small-Games, das Spiel 5:5, das Cooldown in einem sinnvollen Umfang berücksichtigt. Erkenntnisse der Trainingslehre fliessen in dieses Training ein.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Minuten
- Stufe: U14 – U21
- Spieleranzahl: 15-20 Spieler

Lernziele

- Die Spieler lernen sich auf dem Grossfeld zu
- Die Spieler lernen ihre Technik, wie z. B. die Pass- und Schusshärte, den Distanzen auf dem Grossfeld entsprechend anzupassen
- Die Spieler erkennen Über- und Unterzahlsituationen und können diese zu ihrem Vorteil nutzen



Bemerkungen

- Die Pausen zwischen den Übungen sollte kurz gehalten werden
- Das Einschiessen des Torhüters wird in diesem Training in der Technik-Übung Schiessen integriert

[Training 90 Minuten \(pdf\)](#)

Quelle: [Lukas Schüepp, Ausbildungsverantwortlicher swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO