

Unihockey Grossfeld: Training – 120 Minuten

In diesem zweistündigen Training werden alle wichtigen Elemente des Grossfeldspiels (Warmup, Physis, Technik, Taktik, Small-Games, Spiel 5:5, Cooldown) in einem zeitlich sinnvollen Umfang berücksichtigt. Die Anordnung entspricht den aktuellen Erkenntnissen der Trainingslehre.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 120 Minuten
- Stufe: U14–U21
- Spieleranzahl: 15–20 Spieler

Lernziele

- Die Spieler lernen sich auf dem Grossfeld zu orientieren
- 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 möglichst halten
- Das Einschiessen des Torhüters wird in diesem Training in der Technik-Übung Schiessen integriert

[Training: 120 Minuten](#) (pdf)

Quelle: [Lukas Schüepp, responsabile della formazione a swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO