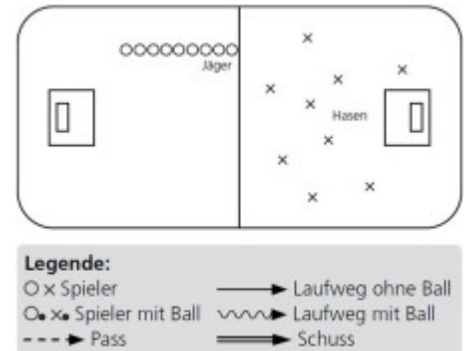


Unihockey Grossfeld – Warmup: Hasenjagd

Schnelligkeit, Rhythmus- und Richtungswechsel, schnelles Reagieren und der Wettkampf stehen in dieser Übung im Fokus.

2 gleich grosse Teams bilden, 1 Spielfeld definieren (z. B. 1 Spielfeldhälfte). Ein Team ist im Feld und das Andere aussen. Jeder Jäger (Spieler) muss von aussen einmal ins Feld rennen und einen Hasen (Gegenspieler) fangen.

Sobald er den Hasen mit einem Ball berührt (nicht werfen) hat, bringt er den Ball dem nächsten Jäger. Solange bis alle Jäger einen Hasen gefangen haben. Der Trainer misst die Zeit, danach wechseln die Teams die Aufgabe.



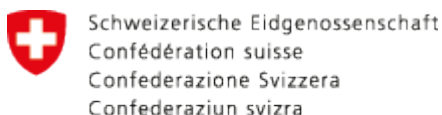
Variationen

- Jeder gefangene Spieler scheidet aus, so dass zum Schluss noch ein 1:1 bleibt.
- Im Feld liegen dünne Matten verteilt, so dass es nur möglich ist, von einer Matte zur Nächsten zu springen.

Bemerkungen

- Es ist sinnvoll, eine Regel einzuführen, dass man nicht zweimal nacheinander den gleichen Spieler fangen darf.
- Der «verwundete Hase» muss auf den Boden liegen und setzt so einmal (resp. ein Jäger) aus.

Quelle: [swiss unihockey](https://www.swissunihockey.ch)



Bundesamt für Sport BASPO