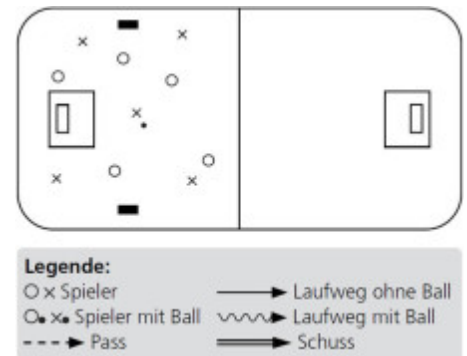


# Unihockey Grossfeld – Warmup: Unihockey-Handball

Diese Spielform eignet sich zum Aufwärmen: Die Spieler spielen ohne Stock zusammen, passen und schiessen auf das Tor.

Zwei Teams spielen auf einer Hallenhälfte gegeneinander. Gespielt wird mit einem Unihockeyball, der mit den Händen gefangen und geworfen wird.

Das Team in Ballbesitz muss möglichst viele Tore erzielen, das Team ohne Ball das eigene Tor verteidigen und den Ball erobern (Ballbesitz). Der Spieler mit dem Ball darf nur dann einen Schritt machen, bevor er einen Pass spielt oder auf das Tor schießt.



## Variationen

- Spielerzahl: 3er-, 4er- oder 5er-Teams.
- Spielfeldgrösse verkleinern/vergrössern.
- Mindestpässe vor Torschuss vorgeben.
- Joker einbauen (gehört zum Team mit/ohne Ballbesitz).

**Bemerkung:** Ziel ist es, den Ball möglichst schnell innerhalb des eigenen Teams zirkulieren zu lassen und sich so eine möglichst gute Abschlussposition zu erarbeiten.

Quelle: [swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO