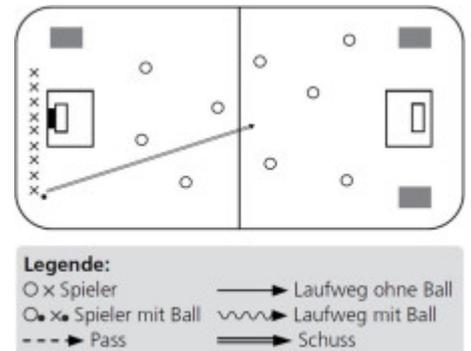


Unihockey Grossfeld – Warmup: Mattenlauf

Während dieses Aufwärm-Spiels arbeiten die Spieler am Passen, am Zusammenspiel und am Torschuss.

2 Teams. Ein Team bringt den Ball durch einen Schuss ins Feld. Wer geschossen hat, kann laufen (Matte als Rettungsinsel). Das andere Team versucht, den Ball so schnell wie möglich ins Tor zu spielen. Läufer, die noch nicht auf der Matte sind, scheiden aus oder müssen wieder hinten anstehen.

Die Tore werden weitergezählt, nach 6 Spielen steht der Sieger fest. Pro Lauf gibt es 1 Punkt. Wer eine komplette Runde gehen kann, bekommt 2 Punkte!



Variationen

- Es gibt diverse Möglichkeiten, wie der Ball abgeschlagen werden kann (Beispiel Volley).
- Bevor die Fänger den Ball ins Tor bringen, müssen sie sich den Ball zuspielen. Alle Spieler müssen den Ball berührt haben.
- Nach einem «Abstoss» laufen mehrere Spieler.

Bemerkung: Die Spieler bewegen sich bei dieser Form nicht sehr viel!

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO