

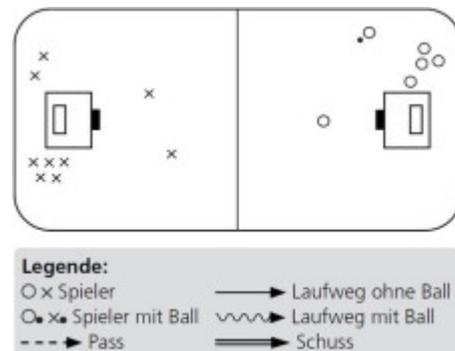
# Unihockey Grossfeld – Taktik: Transition

Schnelles Umschalten in die Defensive sowie ein korrektes, situationsorientiertes Backchecking werden in dieser Übung trainiert.

Die Tore werden etwas näher aneinander geschoben und somit das Spielfeld verkleinert. Zwei Stürmer spielen einen 2:1-Angriff auf einen bereit stehenden Verteidiger. Den Ball wirft der Trainer ins Feld (halbhoch, damit sie den Ball auch gleich noch kontrollieren müssen).

Nach dem Abschluss der Stürmer läuft ein neuer Verteidiger mit seinem Ball in Richtung gegnerisches Tor. Die beiden Stürmer, welche zuvor den 2:1-Angriff gespielt haben, setzen zum korrekten Backchecking an und stoppen den Verteidiger vor dem Abschluss. Sobald der Verteidiger-Angriff gestoppt ist (oder ein Abschluss erfolgt ist), wirft der Trainer einen neuen Ball ins Feld.

Dies ist das Zeichen für die nächsten beiden Stürmer einen 2:1-Angriff auf den Verteidiger zu spielen (auf den gleichen Verteidiger, der zuvor den Angriff ausgeführt hat). Nach Abschluss der Stürmer startet der nächste Verteidiger und die Stürmer machen das Backchecking usw.



## Variationen

- Übung machen bis eine bestimmte Anzahl Tore erzielt wurde.
- Haben zuerst die Verteidiger oder die Stürmer zehn Tore? Oder: Schaffen die Verteidiger fünf Tore ehe die Stürmer zehn erzielt haben?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO