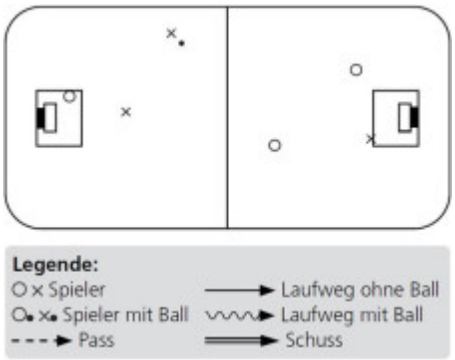
Unihockey Grossfeld – Small Games: Überzahlspiel

Passen, Zusammenspiel und Orientierung stehen in dieser Spielform im Zentrum.

In der linken Spielfeldhälfte stehen zwei Angreifer (x) und ein Verteidiger (o). Auf der anderen Seite stehen zwei Angreifer (o) und ein Verteidiger (x). Die Mittellinie darf nicht überschritten werden. Die Angreifer versuchen die Überzahl auszunutzen, um zum Torerfolg zu kommen.



Variationen

- 3:2
- 3:1
- 2:2
- 3:3

Bemerkungen

- Diese Übung ist sehr intensiv. Viele Pausen machen.
- Gutes Spielverständnis («wann Ball halten, wann schnell spielen») ist gefragt.

Quelle: swiss unihockey

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO