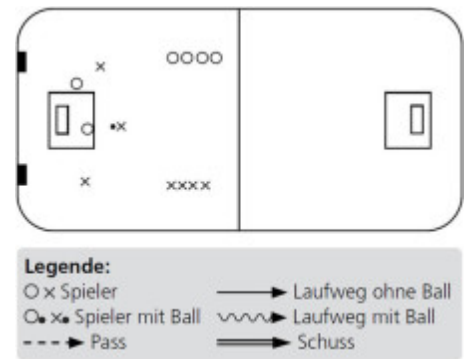


# Unihockey Grossfeld – Small Games: Flexible Unter- und Überzahlen

In dieser Übung verbessern die Spieler ihr Spielverständnis. Zusammenspiel und Abschlüsse, Überzahlen wahrnehmen und ausnutzen sowie Antizipation und Flexibilität sind gefragt.

Die Tore werden stirnseitig aufgestellt (es kann wahlweise mit einem, zwei oder gar drei Toren gespielt werden, je nach Anzahl Torhüter im Training). Auf dem Feld wird jeweils flexibel in Unter-, Über- oder Gleichzahl gespielt.

Der Trainer ruft jeweils die Anzahl Spieler pro Mannschaft (z. B. «2 rote (o) gegen 3 blaue (x)»). Die ersten zwei aus der roten Kolonne (o) und die ersten drei der blauen (x) Kolonne spielen dann gegeneinander. Die übrigen Spieler stellen sich in zwei Kolonnen pro Team ausserhalb des (imaginären) Feldes auf und warten auf ihren Einsatz.



Wenn ein Ball aus dem Spielfeld gelangt, wirft der Trainer einen neuen Ball rein und das Spiel geht weiter. Nach 45 Sek. ruft der Trainer zum Wechsel (neue Anzahl Spieler pro Team), die Spieler lassen den Ball liegen und verlassen das Spielfeld.

→ [Zum Video](#)

## Variationen

- Nur direkte Abschlüsse zählen als Tor.
- Die Mannschaft in Überzahl darf nur direkt passen.

**Bemerkung:** Ziel ist es, dass die Spieler sofort erkennen, in welcher Situation sie sich befinden und entsprechend handeln. So sollen Spieler in Überzahl hohen Druck auf Gegner und Tor ausüben, um möglichst viele gute Torchancen herauszuspielen.

Quelle: [swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO