

Unihockey Grossfeld – Technik: Passviereck

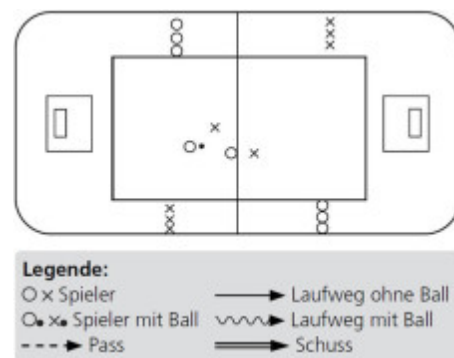
In dieser Übung verbessern die Spieler ihr Spielverständnis und erhalten so eine **individuale taktische Ausbildung**. Im Zentrum: **Zusammenspiel unter Druck, Überzahlen kreieren, Antizipation, Wahrnehmung der Spielsituation**.

Auf einem verkleinerten Feld (imaginäres Seitenaus) wird 2:2 Schnappball gespielt (möglichst viele Pässe innerhalb des Teams erzielen). Tore sind in diesem Spiel nicht vorgesehen. Die übrigen Spieler stellen sich in zwei Kolonnen pro Team ausserhalb des Feldes auf.

Die vordersten Spieler der Kolonnen aus dem eigenen Team können angespielt und damit ins Spiel einbezogen werden. Sie müssen den Ball sofort wieder ins Spielfeld zurückspielen. Das Ball führende Team hat damit eine 4:2 Überzahl, was ein schnelles, möglichst direktes Pass-Spiel ermöglichen sollte.

Wenn ein Ball aus dem Spielfeld gelangt, wirft der Trainer einen neuen Ball rein und das Spiel geht weiter. Nach 45 Sek. pfeift der Trainer, die Spieler lassen den Ball liegen und verlassen das Spielfeld. Die vordersten Spieler jeder Kolonne greifen ins Spiel ein und führen es ohne Unterbruch weiter.

→ [Zum Video](#)



Variationen

- Nur noch direkte Pässe spielen.
- Das Ball führende Team darf sämtliche Aussen-Spieler einbeziehen (6:2 Überzahl).
- Die Aussenspieler dürfen untereinander passen.

Bemerkungen

- Die Aussenspieler müssen jederzeit bereit sein einen Pass zu anzunehmen und daher immer schon wissen, welche Optionen sie haben. Mitdenken und Antizipieren sind angesagt!
- Der Trainer passt die Spielfeld-Grösse dem Ziel der Übung an: Ein kleines Feld fordert mehr Körpereinsatz und fördert 1:1-Situationen; ein grösseres Feld verlangt mehr Ausdauer und ein präziseres Passspiel.

Quelle: [swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO