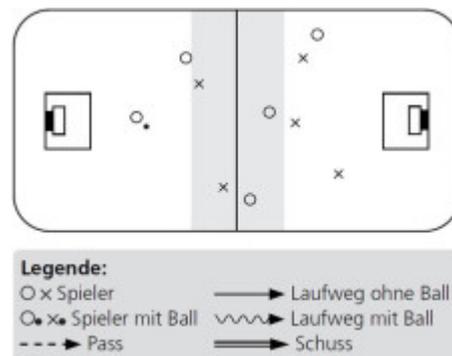


# Unihockey Grossfeld – Small Games: Mittelzone überbrücken

Das schnelle und unkomplizierte Überbrücken der Mittelzone ohne Fehlpässe in der Mittelzone werden in dieser Spielform trainiert.

Es wird ein normales Unihockey 5:5 gespielt. Ausserhalb der Bande stehen 4 Malstäbe, welche die Mittelzone darstellen (etwa 5–7m von der Mittellinie auf beide Seiten). Je nach Sporthallenboden-Markierungen können auch zwei Linien am Boden dafür benützt werden.

Nun sollen während einer bestimmten Zeit die verlorenen Bälle in der Mittelzone gezählt werden. Auch die erzielten Tore werden gezählt. Das Team, bzw. dieser Block, welcher die schlechteste Bilanz (Tore – Ballverluste in der Mittelzone) hat, löst eine Zusatzaufgabe (koordinativ, Kraftübung usw.).



## Variationen

- Hohe Auslösungen nicht erlaubt.
- Auslösung muss über die Bande gehen/muss durch die Mitte gehen.

**Bemerkungen:** Einfache Auslösungsvarianten besprechen.

**Material:** Vier Markierungen

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
 Confédération suisse  
 Confederazione Svizzera  
 Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**