

# Unihockey – Spielformen: Ligaturnier

**Ballkontrolle halten, Übersicht bewahren und sich für die richtige Handlung entscheiden – im Unihockey geschieht dies oft blitzschnell. Mit dieser Übung kann das trainiert werden.**

Die Halle wird in acht Querfelder unterteilt. Darin wird Eins gegen Eins gespielt (16 Schüler). Als Tore werden verschiedene Geräte benutzt: Kleine Tore, flach gelegte Unihockeytore, Malstäbe, Markierkegel, Kastendeckel, etc. Jedes Spiel dauert zwei Minuten. Die Verlierer steigen ab, die Gewinner auf.

## Variation

### einfacher

In Dreiergruppen ausführen (Brésilform). Wer ein Tor erhält, wird von der «Ersatzspielerin» abgelöst. Fünf Minuten auf einem Feld bleiben (24 Schüler).

**Material:** Unihockeytore, kleine Tore, Malstäbe, Markierkegel, Kastendeckel



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**