

# Unihockey – Spielformen: Teamwechsel

Wer ein Tor schießt, kommt ins gegnerische Team. Diese Übung hat den Vorteil, dass die Teamzusammensetzung ständig wechselt.



Es werden zwei Mannschaften gebildet. Wer im Spiel 3:3 ein Tor erzielt, wechselt die Mannschaft. Der Lehrer oder der Spieler selber entscheidet, für wen er «getauscht» wird.

Alternativ kann auch zuerst eine Rangliste (z.B. alphabetisch) erstellt werden. Die Spieler werden dann entsprechend ihrer Ranglistenposition getauscht.

---

Quelle: [Reto Balmer, Trainerausbildung swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**