



Aufwärmen

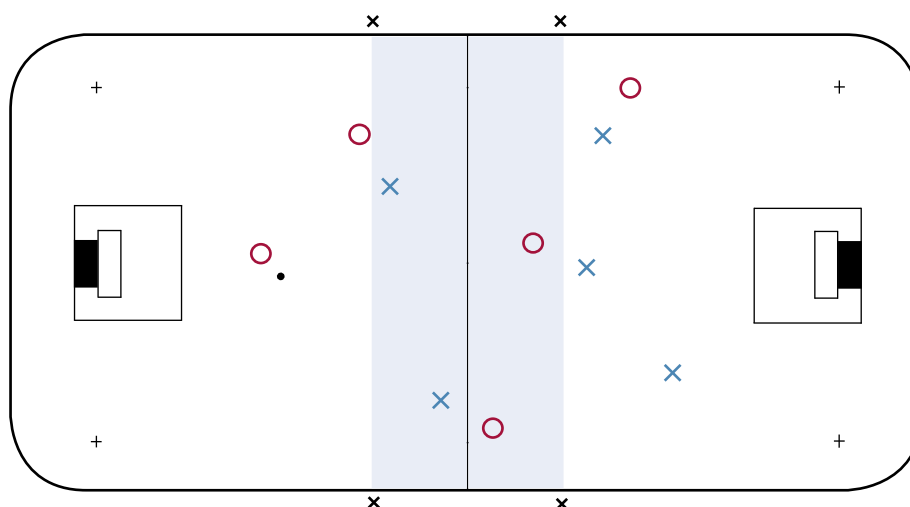
Hauptteil

Spielteil

## MITTELZONE ÜBERBRÜCKEN

### Thema/Ziel der Übung:

- > Schnelle und unkomplizierte Überbrückung der Mittelzone
- > Keine Fehlpässe in der Mittelzone
- > Spielform



### ABLAUF

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 Turnhallenboden-Markierungen können auch zwei Linien am Boden dafür benutzt 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.

### VARIATION

- > Hohe Auslösungen nicht erlaubt
- > Auslösung muss über die Bande gehen / muss durch die Mitte gehen
- > Auslösung mit Point

### TIPS UND KORREKTUREN

Einfache Auslösungsvarianten besprechen.