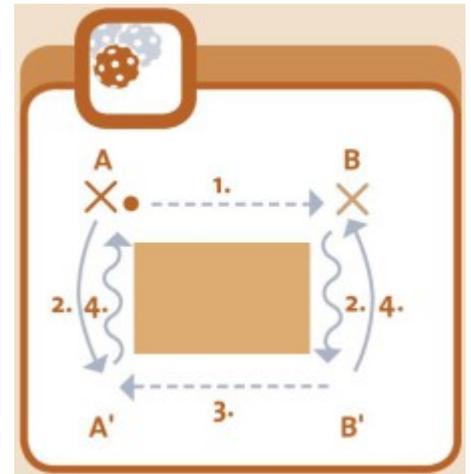


Unihockey – Passen: Zu zweit oder alleine

Mit diesen zwei Tests können die Spieler gemessen werden: Der erste wird zu zweit ausgeführt und beinhaltet Passen und Bewegung im Raum, für den zweiten werden zwei Bänke pro Spieler benötigt.

Zwei Spielerinnen stehen sich gegenüber, dazwischen liegt eine Matte. Die Schülerinnen passen sich den Ball so zu, dass der Ball um die Matte herum gespielt wird. Fünfmal Vorhandseite und fünfmal Rückhandseite (total 10 Runden) auf Zeit.

Richtzeit innerhalb der Klasse festlegen.



Variation

Passen allein: Abwechslungsweise Bandenpass auf die linke bzw. rechte Langbank spielen. Zwanzig Pässe (zehn pro Langbank) auf Zeit. Richtzeit innerhalb der Klasse festlegen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO