

Unihockey Grossfeld – Warmup: Technik mit Zusatzaufgaben

In dieser Übung werden das Aufwärmen, Techniktraining, die Laufkoordination und die Partnerarbeit kombiniert.

Die Spieler werden in 2er-Teams mit je einem Ball aufgeteilt. Auf dem Spielfeld sind mehrere kurze Laufkoordinationsanlagen (z. B. Reifen, Laufgitter/Unihockeystöcke, Hürden ...) aufgebaut.

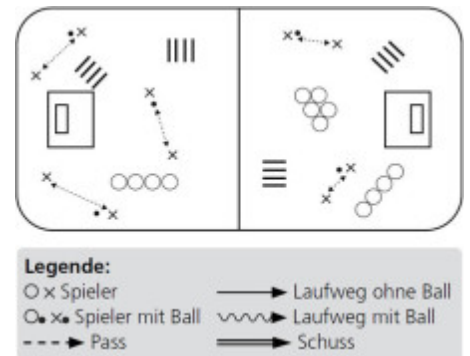
Nach 3-5 Pässen muss abwechselungsweise ein Spieler eine Zusatzaufgabe (Laufkoordination) ausführen.

Mögliche Vorgaben bei den Übungsanlagen (evtl. pro Anlage eine andere Aufgabe):

- Skipping.
- Beidbeinige/einbeinige Sprünge.
- Seitwärts versetzen.
- Seitliches verschieben (Slalom um die Stäbe/Stöcke).

Bemerkung: Auf die qualitative Ausführung der Laufkoordination achten.

Material: Reifen, Hindernisse, Stäbe/Stöcke, usw.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO