

# Unihockey – Schiessen : Direkt aufs Tor

**Torschüsse machen sicher sehr viel Spass. Präzision und Dosierung machen einen guten Schuss aus. Ein Überblick über die unterschiedlichen Schussarten im Unihockey und wann welcher Schuss angewendet wird.**

Unterschiedliche Distanzen erfordern unterschiedliche Schussarten. Aus grosser Distanz werden vorwiegend geschlagene Schussvarianten angewendet. Aus mittlerer Distanz vorwiegend gezogene Varianten und aus naher Distanz Schussvarianten angewendet, die wenig Zeit und Raum erfordern.

→ [Unihockey – Schiessen: Übungen und Test](#)

**Gezogener Schuss:** Beim gezogenen Schuss verlagert sich der Körperschwerpunkt während der Zugphase. Die Ballabgabe erfolgt auf Höhe des vorderen Fusses. Der Stock hat dabei immer Kontakt mit dem Ball. Der gezogene Schuss kann aus einer Bewegung angewendet werden. Beim Bogenlauf wird der Ball während der Zugphase mit dem Körper vom Gegner abgedeckt. Ein gegnerischer Block kann mit einer veränderten Zugphase umgangen werden.

**Handgelenk-Schuss:** Dieser Schuss hat eine sehr kurze Ausholbewegung. Die Ballabgabe erfolgt etwa auf Höhe des vorderen Fusses. Der Handgelenk-Schuss ist sehr präzise und kann auf engem Raum angewendet werden. Die Ballabgabe benötigt sehr wenig Zeit und Raum und ist auch unter gegnerischem Druck anwendbar.



**Schlagschuss:** Beim Schlagschuss wird der Ball durch einen einmaligen Schaufelkontakt getroffen. Als Variation bleibt die Schaufel bei der Ausholbewegung am Boden. In einer tiefen Körperhaltung wird der Ball auf Höhe des vorderen Fusses getroffen. Springende Bälle können „volley“, das heisst, in der Luft getroffen werden.

**Slap-Schuss:** Die Schaufel berührt den Boden schon vor dem Ballkontakt. Bei der Ballabgabe wird der Ball hinter dem vorderen Fuss getroffen. Der Slap-Schuss ist sehr scharf und eignet sich vor allem für Abschlüsse aus Distanz. Er benötigt viel Raum und Zeit. Häufig wird der Slap-Schuss nach einem Rückpass auf einen Verteidiger angewendet.

**Backhand-Schuss:** Der Backhand-Schuss wird sowohl gezogen als auch geschlagen angewendet. Der Griff ist eng. Ein überraschend eingesetzter Backhandschuss kann zum Torerfolg führen. Steht der Spieler mit dem Rücken zum Tor, trifft die Schaufel den Ball von oben.

**Tore erzielen:** Die Perspektive des Spielers vermittelt ein falsches Bild. Der Spieler sieht die Lücken zur Torumrandung über die Schultern des Torhüters. Aus der Perspektive des Balles sind die Lücken unterhalb der Arme zu erkennen.

**Anstellwinkel der Schaufel:** Der Anstellwinkel der Schaufel bestimmt die Flugbahn des Balles. Ist die Schaufel rechtwinklig angestellt, fliegt der



Ball flach weg, ist der Schaufelwinkel offen, fliegt der Ball hoch weg. Der Anstellwinkel des Balles wird von der Distanz zum Ball und der Körperposition beeinflusst. Ist der Körperschwerpunkt über dem hinteren Fuss, ist die Distanz zum Ball grösser. Liegt das Gewicht auf dem vorderen Fuss, ist die Schaufel rechtwinklig angestellt.

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**