

Polysportives Outdoortraining – Bike: Velopolo

Diese Spielform zur Verbesserung von Fahrtechnik und Orientierungsfähigkeit dient auch zum Üben des Zusammenspiels im Team und des Zielwerfens.

Zwei Teams auf dem Bike spielen mit Unihockeyschläger und Ball auf einem markierten Feld gegeneinander Velopolo. Die Tore sind den Gegebenheiten und Voraussetzungen angepasst. Wer absteigen muss, verliert den Ball und gibt ihn ans gegnerische Team weiter.

Sicherheitshinweis: Vorsicht, dass keine Stöcke ins Rad gehalten werden.



Variation

schwieriger

Auf unebenem Gelände spielen.

Material: Unihockey- oder Eishockeystöcke

Quelle: mobilepraxis 02/2000, Heinz Arnold, Ernst Banzer, Michel Chervet, Georges Hefti, Pierre Joseph, Marcel K. Meier, Heinz Walder, Rolf Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO