

# Unihockey – Schnelligkeit: Slotkämpfer

In dieser Übung geht es darum, schnell zu reagieren, zu laufen und eine Entscheidung zum Torschuss zu treffen. Alles grundlegende Fähigkeiten jeder Sportart.

In jeder Ecke des Torraumes liegt ein Ball bereit. Die Spielerin versucht, so schnell wie möglich alle Bälle im Tor zu versenken. Die Bälle an der vorderen Torraumlinie werden direkt geschossen, die hinteren dürfen gedribbelt werden (mit Torhüter oder Hindernis wie Schwedenkasten im Tor).

## Variation

Die Spielerin hat zehn Sekunden Zeit, um möglichst viele Tore zu erzielen.

**Material: Unihockeyausrüstung, Schwedenkastenteile**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**