

# Unihockey – Schnelligkeit: Bälle einsammeln

In dieser Übung soll die Schnelligkeit und die Gewandtheit im Dribbling verbessert werden, denn schnelles Reagieren und eine sichere Ballführung sind grundlegende Fähigkeiten im Unihockeyspiel.

Fünf Bälle sind in unterschiedlichem Abstand (drei bis acht Meter) vom Startpunkt verteilt. Der Spieler muss alle Bälle anlaufen und sie in das Balldepot zurück bringen.

## Variation

Stafette: Der erste Spieler bringt alle Bälle zurück, der zweite platziert alle Bälle wieder am Ausgangsort, etc.

## Material: Unihockeyausrüstung

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**