

Schnelligkeit – Grundlagen: Schnelles Torschiessen

In dieser spielerischen Übung mit Torschussvariationen können Spieler und Torhüter die Reaktionsfähigkeit und die Handlungsschnelligkeit üben.

Eine Torhüterin kniet im Unihockeytor. Die restlichen Spieler bilden eine Reihe drei Meter vor ihr, jede hat einen Unihockeyball in den Händen. Rasch hintereinander werfen sie dosiert und gezielt abwechselnd in die obere rechte und obere linke Ecke, so dass die Torhüterin eine reelle Chance hat, die Bälle zu fangen oder abzuwehren.

In verschiedenen Gruppen auf verschiedene Tore spielen.

Variation

Die Spielerinnen haben einen Badmintonschläger und schlagen Shuttles auf das Tor, welche die Torhüterin mit den Händen abwehrt.

Material: Unihockey- und Badmintonausrüstung



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO