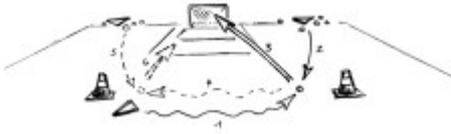


Unihockey – Schnelligkeit: Schneller Stürmer

In dieser Übung werden Laufwege optimiert. Schnelleres Schiessen und geübter Richtungswechsel sind Basis für den Torerfolg.



In den Spielfelddecken stehen zwei Zuspieler mit Bällen. Vor dem Tor links und rechts sind zwei Markierungen platziert, welche ein Stürmer abwechslungsweise anläuft. Der Stürmer versucht möglichst viele Tore zu erzielen. Nach jedem Abschluss muss er die Markierung wechseln und erhält dort einen Pass des nächsten Zuspielers.

Material: Markierkegel, Malstäbe o.Ä.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO