

Unihockey – Schiessen: Querpas zum Schuss

In dieser Übung wird die die Zielgenauigkeit und Schusskraft aus der Laufbewegung geübt. Treffsicherheit steht an erster Stelle.



Die Spieler stehen in der Ecke in Einerkolonne bereit. Jeder zweite hat einen Ball. Der erste Spieler A startet ohne Ball. Er läuft der Wand entlang bis zur Mittellinie, Spieler B folgt mit Ball im Abstand von ca. drei Metern. Bei der Mittellinie läuft Spieler A einen Bogen (180 Grad Kurve) und bekommt den Querpas von Spieler B. Schussabgabe auf das Tor. Ein Kastenelement als Torhüter.

Variationen

schwieriger

- Endlosschleife: Sobald Spieler B den Pass spielt, läuft er einen Bogen und erhält vom mitgelaufenen Spieler C einen Querpas zum Torschuss, etc.
- Mit Torhüter: Dieser zeigt mit beiden Händen an, wo er den Ball fangen will.

Material: Schutzausrüstung für Torhüter



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO