

# Unihockey – Schiessen: Keulenschiessen

«Wer die Tore vorne nicht macht, bekommt sie hinten», besagt eine alte Sportweisheit. Mit dieser Übung wird gelernt, das Risiko zwischen Angriff und Verteidigung abzuschätzen.

Alle Spieler stellen in der Halle eine Keule auf. Es wird mit drei bis vier Bällen gespielt. Jeder versucht, die eigene Keule zu schützen und gleichzeitig die anderen umzuschossen. Nur Treffer mit dem Ball zählen. Wird die eigene Keule getroffen, ist eine Zusatzaufgabe (Ballführen im Slalom, Zielschiessen, etc.) auszuführen. Nach der Zusatzaufgabe darf wieder mitgespielt werden.

## Variation

Zwei Spieler bilden ein Team: Der eine ist Angreifer, der andere ist Verteidiger beider Keulen.

**Material:** Keulen, Malstäbe, Unihockeytor



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**