Unihockey – Schiessen: Stationenparcours

Diese Übung ist als Parcours aufgebaut und soll Zielgenauigkeit und Schusskraft verbessern. Es wird ohne Torhüter gespielt.

Verschiedene Torschussstationen aufstellen: Unihockeytor mit hochgestelltem Kastenelement: Wer trifft neben das Element ins Tor? Reifen am Boden: Wer trifft mit einem Lobball in den Reifen oder via Wand hinein? verkehrtes Kastenelement: Wer kann den Ball in den Deckel spielen? Tor mit Hindernissen (Kastenelemente, Malstäbe): Wer trifft die Lücke? quer gelegenes Kastenelement auf Langbank: Wer trifft durch das Kastenelement? Kleine Tore auf Langbank: Wer trifft ins Tor? Tor mit Bändel in drei Zonen aufteilen: Wer trifft die Torecken?

Variation

schwieriger

Wettbewerb: Eins gegen Eins. Rekordliste führen.

Material: Unihockeytore, Kastenelemente, Reifen, Malstäbe, Langbank, etc.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO