

Unihockey – Passen: Brennball

In dieser Übung werden das Training der genauen Ballabgabe und die korrekte Annahme spielerisch kombiniert. Eine Basisfertigkeit für das Unihockey.



Matten oder Malstäbe bilden die Ecken des Spielfeldes, ein Unihockeytor auf der Ziellinie dient als «Brennofen». Das Team A stellt sich im Feld auf, das Läuferteam in einer Kolonne ausserhalb. Eine Aussenspieler*in bringt den Ball ins Spiel. Sie und ihre Mitspieler*innen (unbegrenzt) dürfen solange rennen, bis sich die Feldspieler*in dreimal zugespielt haben und ins Tor getroffen haben. Doppelpässe sind dabei nicht erlaubt. Welches Team schafft mehr Läufe in drei Minuten?

Variation

schwieriger

Jede Feldspieler*in muss den Ball angenommen und gespielt haben, bevor ins Tor geschossen wird.

Material: Matten oder Malstäbe, Unihockeytor



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO