

Unihockey – Ballführen: Ball-Balancieren auf der Schaufel

Mit dieser Übung wird der Umgang mit dem Ball verbessert. Mit dieser Spielform lassen sich die Stocktechnik spielerisch verbessern und das Ballgefühl fördern.



Alle Schüler haben einen Ball. Jeder versucht den Ball auf die Stockschaufel zu heben und ihn darauf zu balancieren, ohne dass er herunterfällt. Zum Anheben des Balls das Stockende unter Kniehöhe senken und den Ball auf die Schaufel ziehen. Zur Erleichterung kann der Ball vom Partner auf die quer gestellte Schaufel gelegt werden.

Variationen

schwieriger

- Wer transportiert den Ball in der Luft am weitesten über einen Hindernisparcours?
- Den Ball auf der Schaufel oder auf dem Stockschaft jonglieren.

Material: Für Parcours: Kastenteile, Langbänke, Matten, Markierkegel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO