

Unihockey – Schnelligkeit: Passschule

Im Doppelpassspiel üben die Spieler schnell zu reagieren und zu laufen. Die Übung kann sportartspezifisch ausgeführt werden.

Doppelpässe zu zweit ausführen. Ein Spieler muss sich nach jedem Pass möglichst schnell zur anderen Markierung verschieben (Abstand der Markierungen vier bis fünf Meter), wo er den nächsten Pass erhält. Der Zuspieler bleibt an Ort.

Variation

schwieriger

Auch der Zuspieler muss sich verschieben. Spieler A spielt immer diagonale Pässe, Spieler B immer «longline».

Material: Unihockeyausrüstung



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO