

Unihockey – Einstimmen: Bälle in Bewegung

Beobachten und reagieren stehen in dieser Übung im Vordergrund. Die Kinder dürfen den Ball nie aus dem Kreis lassen.



Die Kinder bilden einen engen Kreis. Rund die Hälfte der Kinder hat einen Ball. Auf «Los» spielen alle ihren Ball ab. Dabei darf kein Ball den Kreis verlassen. Zudem sollen alle Bälle stets in Bewegung sein. Bleibt ein Ball in der Mitte des Kreises stecken, darf ihn jemand weiterspielen.

Variationen

- Alle spielen den Ball immer zum Nachbarn auf der rechten/linken Seite, so dass die Bälle immer im Kreis laufen.
- Namen des Ballempfängers laut aussprechen.

Material: Ein Ball pro zwei Kinder

Quelle: [Reto Balmer, Trainerausbildung swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO