

Unihockey – Ballführen: Stafetten

In dieser Stafetten-Form werden unterschiedliche Gegenstände aus dem Materialraum zu Hilfe genommen.



Im Geräteraum befindet sich viel Material für eine spannende Stafette:

- Langbank (darüber laufen, Ball unten durch spielen, Ball auf Bank balancieren, auf Bank laufen und Ball am Boden führen etc.).
- Reifen und Keulen (z. B. für Pirouetten).
- Malstäbe (Slalom, auf den Boden legen für Hindernis etc.).
- Schwedenkastenelemente (hineinlupfen, als Tor verwenden etc.).
- Medizinbälle (360° Drehung um den Mediball, Slalom etc.).
- Unihockeystöcke (als Hindernisse auf dem Boden).
- Turnmatten (Purzelbaum und Ball daneben rollen lassen, Ball darüber führen etc.).

Variationen

- Die Spieler sollen eigene Bewegungen erfinden.
- Zeit/Wettkampf soll nicht im Vordergrund stehen.

Material: Diverse Geräte und Bälle

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO