

Unihockey – Einstimmen: Stock balancieren

Ballführen und Stockbeherrschung sind gleich wichtig. In dieser Übung gewöhnen sich die Kinder an das Material und bereiten sich auf spätere Spielformen vor.



Die Spieler versuchen den Stock auf verschiedenen Körperteilen zu balancieren (z.B. Fuss, Handfläche, Handrücken, Kopf, Nase, Ellenbogen, Finger etc.). Wer kann sogar stehend auf dem am Boden liegenden Stock balancieren?

Variation

- Die Spieler versuchen den Ball auf der Schaufel zu balancieren. Dafür dürfen sie ihn auch mit der Hand auf die Schaufel legen.

schwieriger

- Die Kinder müssen verschiedene Hindernisse mit dem Ball auf der Schaufel überwinden (Parcours, Bänkli etc.).

Material: Pro Kind ein Stock, diverse Geräte

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO