

Unihockey – Ballführen: À la carte

In einem begrenzten Raum führen die Kinder während dieser Übung die von der Leiterperson gestellten Aufgaben durch ohne je die Ballkontrolle zu verlieren.



Den Raum etwas einschränken, so dass sich die Spieler auf die Ballkontrolle konzentrieren müssen. Die Lehr-/Leiterperson gibt verschiedene Kommandos:

- Vorhand-/Rückhanddribbling.
- Schnell/langsam und rückwärts/seitwärts laufen.
- So langsame Bewegungen wie möglich machen (Zeitlupe) oder Freeze (einfrieren).
- Einhändig den Ball führen (starke und schwache Hand).
- Ball kurz aufflippen (z. B. über eine Linie lupfen).
- Ball an den Fuss und wieder zum Stock spielen.
- Pirouetten (Vor- und Rückhand).
- Ball tauschen mit einem anderen Kind.
- Gerätegarten einbauen.

Variation

Viele verschiedene Bälle (Tennisball, Softball, Tischtennisball etc) in der Halle verteilen. Jedes Kind sucht sich einen Ball und macht die von der Lehr-/Leiterperson vorgegebene Bewegung. Bei der nächsten Bewegung sucht sich jedes Kind einen anderen Ball.

Material: Diverse Geräte und Bälle

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO