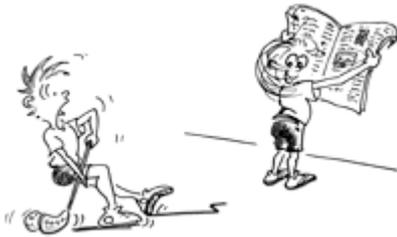


Unihockey – Ballführen: Zeitung lesen

Diese Übung ist bewährt und allen Kindern bekannt. Mit einem Unterschied: Sie müssen in dieser Variation einen Ball führen und rechtzeitig stoppen können.



Ein Schüler steht mit dem Rücken zur Gruppe vor einer Wand. Alle versuchen sich ihm zu nähern. Sobald sich der Schüler umdreht (mit dem Kommando «Eins, Zwei, Stopp»), müssen alle den Ball sofort stoppen.

Wer nicht still steht, muss zurück zum Start. Wer kommt dem «Zeitungsleser» am nächsten?

Variationen

- Ohne Kommando.
- Ball darf mit den Händen oder den Füßen gestoppt werden.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO