

Unihockey – Passen: Passen und laufen

Die Kinder verbessern in dieser Ausdauer-Übung die Pass-Präzision und fordern gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System.



Zwei Gruppen à je mindestens drei Kinder stehen sich gegenüber. Ein Spieler passt einen Ball zum ersten Spieler der anderen Gruppe, rennt dem Ball hinterher und schliesst sich der anderen Gruppe an.

Variationen

- Wettkampf.
- Nur Direktpässe, ohne Kontrolle.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO