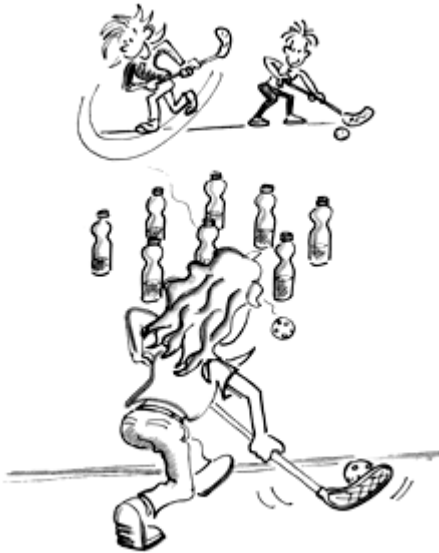


Unihockey – Schiessen: Unihockey-Bowling

Während dieser Übung führen die Kinder präzise und schnelle Schüsse aus. Den beiden Teams stehen zehn Ziele zur Verfügung, die sie treffen müssen.



Zwei Teams stehen sich hinter einer markierten Linie gegenüber. In 5–6 Metern Abstand stehen 10 leere/halbvolle Pet-Flaschen. Die Kinder müssen versuchen, die Flaschen durch gezielte Schüsse umzuwerfen.

Bemerkung: Kann auch als «Einzelübung» (z. B. als Posten in einem Circuit) gemacht werden.

Material: PET-Flaschen

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO