

Unihockey – Schiessen: Der Ball ist heiss

Während dieser Übung müssen die Kinder möglichst viele Schüsse abgeben und dabei einige Sicherheitsvorgaben befolgen.



Klasse in zwei Gruppen aufteilen. Die Gruppen stellen sich je auf einer Stirnseite der Halle auf. Viele Bälle liegen verteilt in der Halle.

Auf Kommando müssen die Schülerinnen und Schüler so viele Bälle wie möglich aus ihrer Zone schiessen (Zone vorher definieren). Nach 30 Sekunden abpfeifen und die Bälle zählen. Siegerin ist Gruppe, die weniger Bälle in ihrer Zone hat..

Variationen

- Unterschiedliche Bälle verwenden (Volleyball, Softball, Fussball, Balone).
- In der Mitte Hindernisse aufstellen (z.B. Schwedenkasten, Langbänke etc), welche die Kinder umspielen müssen.
- Spiel kann auch in nur eine Richtung ausgeführt werden: Zeit stoppen, bis eine Mannschaft seine eigene Zone leergeräumt hat (viele Bälle müssen im Spiel sein)

Bemerkung: Achtung wegen hohem Stock (bis Hüfthöhe!).

Material: Diverse Bälle und Geräte

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO