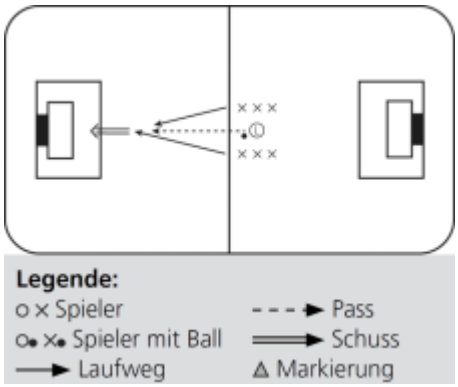
Unihockey – Schiessen: Zweikampf und Abschluss

Eine gute Reaktionsfähigkeit ist für diese Übung sehr wichtig. Die Spielenden müssen einen Ball annehmen und dann direkt zum Torabschluss kommen.



Die Kinder stellen sich in zwei Kolonnen auf der Mittellinie auf, Blick Richtung Tor. Die Lehrperson spielt einen Ball zwischen den Spielern flach in Richtung Tor. Sobald die beiden Spieler den Ball sehen, rennen sie los und versuchen ihn unter Kontrolle zu bringen und zum Abschluss zu kommen.

Variationen

- Die Spieler müssen sitzend, liegend, etc. starten.
- Die Spieler dürfen erst beim Kommando der Lehrperson losrennen, auch mit geschlossenen Augen durchführen.

Bemerkung: Auf die Stockschlagregel achten (Videos).

Quelle: Reto Balmer, Trainerausbildung swiss unihockey

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO