

# Unihockey – Schiessen: Schwedenkastenstar

Genaueres Passen und Schiessen ist eine Grundfertigkeit im Unihockey. Die Kinder trainieren in dieser Übung die Präzision.



Das oberste Element eines Schwedenkastens entfernen. Die Kinder versuchen nun aus einer gewissen Distanz möglichst viele Bälle in den Kasten zu spielen (Lob-Ball).

## Variationen

- Unterschiedliche Bälle verwenden (Tennisball, kleiner Softball).
- Andere Elemente verwenden, in denen der Ball versorgt werden kann (z.B. Reifen am Boden, Deckel des Schwedenkastens etc.).

**Material:** Schwedenkasten, diverse Bälle und Geräte

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**