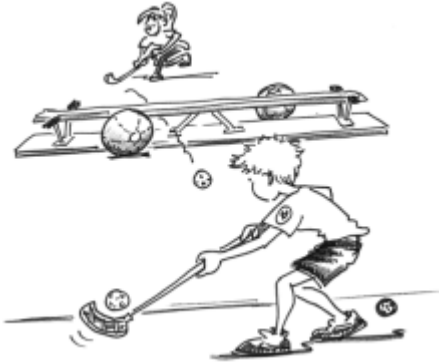


Unihockey – Schiessen: Bänkli-Unihockey

Während dieser Übung versuchen die Kinder, den Ball durch die Öffnung einer Langbank zu schiessen.



Eine Langbank wird umgekehrt hingelegt (Sitzfläche am Boden). Die Kinder versuchen durch die Öffnung (wie beim Bänkli-Fussball) zu schiessen (müssen den Ball etwas anheben). Allenfalls ein paar «Hindernisse» vor die Öffnung (z.B. Medizinbälle).

Variationen

- Unterschiedliche Bälle verwenden (Tennisball, kleiner Softball).
- Verschiedene Schussarten fordern.
- Distanz vergrössern/verringern.

Material: Langbank, diverse Bälle

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO