

# Unihockey – Schiessen: Lappen-Schiessen

Eine Übung für die Schusstechnik: Die Kinder müssen Gegenstände treffen, die im Tor aufgehängt sind.



Mit Schnur (oder Bänder) werden verschiedene Dinge ins Tor gehängt (z.B. T-Shirt, Überzieher, Keule, Reifen etc.). Die Kinder versuchen nun abwechslungsweise die Gegenstände im Tor zu treffen.

## Variationen

- Unterschiedliche Bälle verwenden (Tennisball, kleiner Softball).
- Verschiedene Schussarten fordern.
- Eine Zeitung ins Tor hängen, die mit einem Schuss kaputt gemacht werden kann.
- Distanz vergrössern/verringern.

**Material:** Verschiedene Gegenstände (T-Shirt, Überzieher, Keule, Reifen, Zeitung, etc.), Schnur oder Bänder, diverse Bälle.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**