

Unihockey – Ballführen: Bleifüsse

Während dieser Übung führen die Kinder unterschiedliche Aufgaben durch mit dem Ziel, ihre Ballführung zu verbessern.



Alle Kinder haben einen Ball. Der Leiter gibt Bewegungsaufgaben vor, die an Ort ausgeführt werden müssen:

- Ball in Achterschleife um Beine führen.
- Ball mit der Hand aufnehmen, fallen lassen und möglichst schnell unter Kontrolle zum Stillstand bringen.
- Drehung um die eigene Achse ausführen (ohne den Ball zu verlieren).
- Wechsel zwischen einhändiger und zweihändiger Ballführung.
- Verkehrte Stockauslage ebenfalls üben.

Material: Matten

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO