

Unihockey – Ballführen: Zonenflucht

Während dieser Übung müssen die Kinder sehr konzentriert sein: Sie dürfen weder die Ballkontrolle verlieren noch als Letzte ankommen, nachdem ein Signal ertönt ist.



Alle Spieler dribbeln in einer mit Malstäben oder Hütchen definierten Zone in der Halle. Auf Kommando («Flucht») rennen alle in eine andere Zone. Wer als Letzter dort ankommt, macht eine kleine Zusatzaufgabe.

Variationen

- Mehrere Zonen definieren.
- Während der «Flucht» muss jedes Kind eine Pirouette oder einen Purzelbaum (Rolle vorwärts) ausführen.
- Musik als Kommando verwenden (on/off).
- Hindernisse in den «Fluchtweg» einbauen.
- Der Spielleiter kann mit einem grossen Gymnastikball hinterher laufen, so dass die Gruppe vor dem «Feuerball» fliehen muss.

Material: Malstäbe oder Hütchen, Gymnastikball

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO