

Unihockey – Ballführen: Schlangenslalom

Die Schwierigkeit dieser Übung variiert je nachdem, wie sich die Kinder fortbewegen müssen: vorwärts, rückwärts, mit oder ohne Slalom.



In Gruppen laufen je 4-6 Spieler langsam in Einerkolonne hintereinander (Abstand mind. einen Meter). Der hinterste Spieler macht einen Menschenlalom bis er an der Spitze ist. Nun bestimmt er die Laufrichtung.

Variationen

- Rückwärts.
- Ohne Slalom, dafür nur vorwärts laufen.

einfacher

- Gruppe kann auch still stehen, so dass nur der Slalomläufer in Bewegung ist.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO