

# Unihockey – Ballführen: Atome bilden

Die Position der Mitspielenden kennen und rasche Entscheidungen treffen können führen diese Übung zum Erfolg.



Alle Kinder führen einen Ball durch die Halle. Der Spielleiter ruft eine Zahl zwischen 2 und 10. Nun müssen die Kinder Gruppen bilden, die der aufgerufenen Zahl entsprechen.

## Variationen

- Wer keine Gruppe findet, macht eine Zusatzaufgabe.
- Kann auch als Fangisform durchgeführt werden: Ein Fänger muss alle «Atome» fangen, die in keiner Gruppe Unterschlupf gefunden haben.
- Unterschiedliche Bälle (z.B. Tennis, Tischtennisbälle, etc) verwenden, das sorgt für mehr Abwechslung.
- Unterschiedlich farbige Unihockeybälle verwenden, so hat man noch mehr Variationsmöglichkeiten.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**