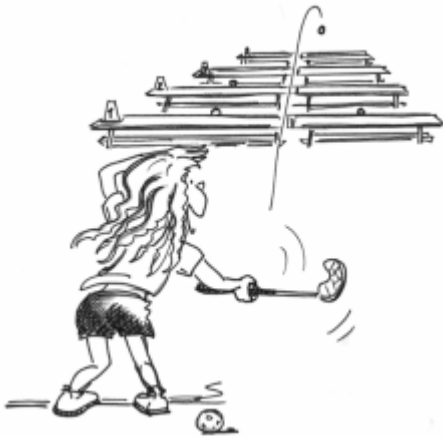


Unihockey – Schiessen: Weitschuss

Während dieser Übung versuchen die Kinder, die beste Technik herauszufinden, die es ihnen erlaubt, den Ball möglichst weit und hoch zu schiessen.



Die Kinder stehen hinter einer Startlinie und versuchen, den Ball so hoch und so weit wie möglich zu schiessen. Mit Langbänken werden Zonen markiert. Je weiter man schießt, desto mehr Punkte erhält man.

Variationen

- Unterschiedliche Bälle verwenden (Tennisball, kleiner Softball).
- Verschiedene Schussarten fordern.
- Distanz vergrössern/verringern.

Material: Langbänke, diverse Bälle

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO