

Unihockey – Ballführen: Fruchtsalat

Konzentration und schnelle Ausführung der gestellten Aufgabe sind in dieser Übung zentral. Die Kinder bewegen sich auf einen Befehl von A nach B.



Vier Gruppen stehen in den vier Hallenecken. Jedes Kind führt einen Ball. Nun wählt jede Gruppe einen Fruchtname.

Die zwei von der Lehr-/Leiterperson aufgerufenen «Früchte» wechseln möglichst schnell die Ecke (mit Ball am Stock). Beim Kommando «Fruchtsalat» wechseln alle Gruppen diagonal die Ecke.

Variationen

- Anstatt Früchte können Tiernamen verwendet werden. Die Kinder imitieren die entsprechenden Tiere.
- Gehen anstatt rennen (auf den Zehenspitzen, in den Knien, einbeinig etc.).
- Hindernisse in der Turnhalle aufstellen.
- Jedes Kind muss beim Kreuzen mit einem anderen Kind den Ball tauschen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO