

Keulenschiessen

«Wer die Tore vorne nicht macht, bekommt sie hinten», besagt eine alte Sportweisheit. Mit dieser Übung wird gelernt, das Risiko zwischen Angriff und Verteidigung abzuschätzen.

Alle Spieler stellen in der Halle eine Keule auf. Es wird mit drei bis vier Bällen gespielt. Jeder versucht, die eigene Keule zu schützen und gleichzeitig die anderen umzuschossen. Nur Treffer mit dem Ball zählen. Wird die eigene Keule getroffen, ist eine Zusatzaufgabe (Ballführen im Slalom, Zielschiessen, etc.) auszuführen. Nach der Zusatzaufgabe darf wieder mitgespielt werden.

Variation

Zwei Spieler bilden ein Team: Der eine ist Angreifer, der andere ist Verteidiger beider Keulen.

Material: Keulen, Malstäbe, Unihockeytor

Stationenparcours

Diese Übung ist als Parcours aufgebaut und soll Zielgenauigkeit und Schusskraft verbessern. Es wird ohne Torhüter gespielt.



Verschiedene Torschussstationen aufstellen: Unihockeytor mit hochgestelltem Kastenelement: Wer trifft neben das Element ins Tor? Reifen am Boden: Wer trifft mit einem Lobball in den Reifen oder via Wand hinein? verkehrtes Kastenelement: Wer kann den Ball in den Deckel spielen? Tor mit Hindernissen (Kastenelemente, Malstäbe): Wer trifft die Lücke? quer gelegenes Kastenelement auf Langbank: Wer trifft durch das Kastenelement? Kleine Tore auf Langbank: Wer trifft ins Tor? Tor mit Bündel in drei Zonen aufteilen: Wer trifft die Torecken?

Variation

schwieriger

Wettbewerb: Eins gegen Eins. Rekordliste führen.

Querpass zum Schuss

In dieser Übung wird die Zielgenauigkeit und Schusskraft aus der Laufbewegung geübt. Treffsicherheit steht an erster Stelle.

Die Spieler stehen in der Ecke in einer Kolonne bereit. Jeder zweite hat einen Ball. Der erste Spieler A startet ohne Ball. Er läuft der Wand entlang bis zur Mittellinie, Spieler B folgt mit Ball im Abstand von ca. drei Metern. Bei der Mittellinie läuft Spieler A einen Bogen (180 Grad Kurve) und bekommt den Querpass von Spieler B. Schussabgabe auf das Tor. Ein Kasten als Torhüter.

Variationen

schwieriger

- Endlosschleife: Sobald Spieler B den Pass spielt, läuft er einen Bogen und erhält vom mitgelaufenen Spieler C einen Querpass zum Torschuss, etc.
- Mit Torhüter: Dieser zeigt mit beiden Händen an, wo er den Ball fangen will.

Zehn nacheinander

Während dieses Tests werden die Schülerinnen und Schüler auf ihre Schussfähigkeiten geprüft: Präzision, Beidseitigkeit, nach einem Sprint.



Hinter dem Tor ist ein Balldpot. Einen Ball aus dem Depot holen, um die Markierung dribbeln und aus der Bewegung aufs Tor schiessen. Je fünf Versuche mit der Vorhand- und Rückhandseite. Im Tor liegt ein Kastenelement. Wertungsskala innerhalb der Klasse festlegen