

Unihockey; Schusstraining

- ZIELE**
- Bestimmung der Schussweite
 - Training der Schusshärte

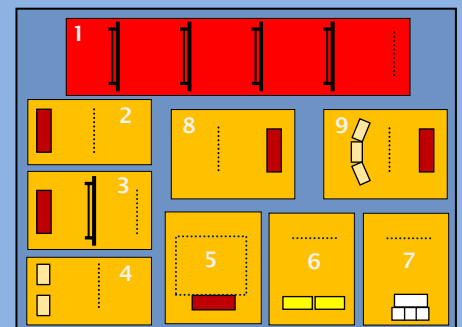
Flip Pass

Übungsbeschreibung:

Von einer vorgegebenen Linie aus wird der Ball möglichst weit gespielt! Als „Messinstrument“ werden vier Langbänke aufgestellt.

Material:

- 4 Langbänke
- Mehrere Unihockeybälle



- Punkte**
- Pro überquerte Langbank erhalten Sie einen Punkt.
 - Beliebige Anzahl Versuche / die drei besten Schüsse werden gewertet
 - Maximale Punktzahl: 12

Unihockey; Schusstraining

ZIELE

- Training der Schusspräzision
- Variation der Schussarten

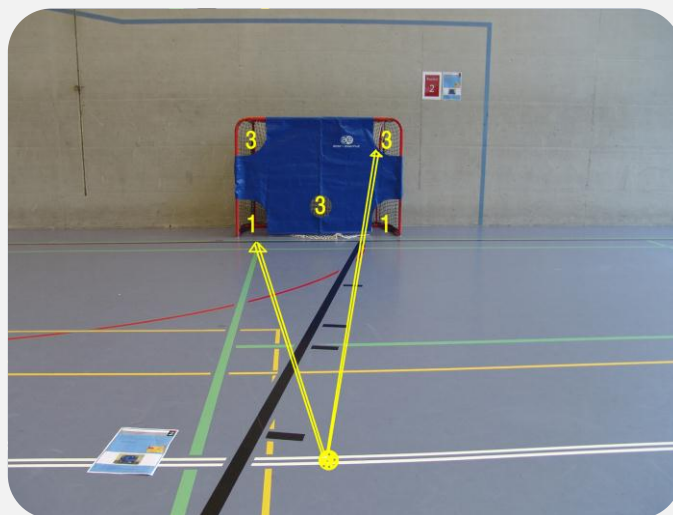
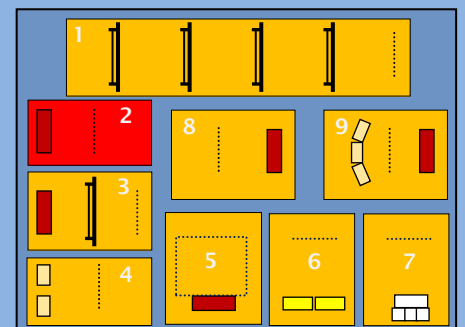
„Zielschiessen“

Übungsbeschreibung:

Zielübungen: Versuchen Sie die Löcher in der Torwand zu treffen.

Material:

- Unihockeytor mit Torwand
- Mehrere Unihockeybälle



Punkte

- Pro Treffer erhalten Sie ...
- ... Löcher unten je einen Punkt;
- ... Mitte und obere Löcher je 3 Punkte
- Beliebige Anzahl Versuche innerhalb der vorgegebenen Zeit
- Maximale Punktzahl: 12

Unihockey; Schusstraining

ZIELE

- Training des Flachsusses

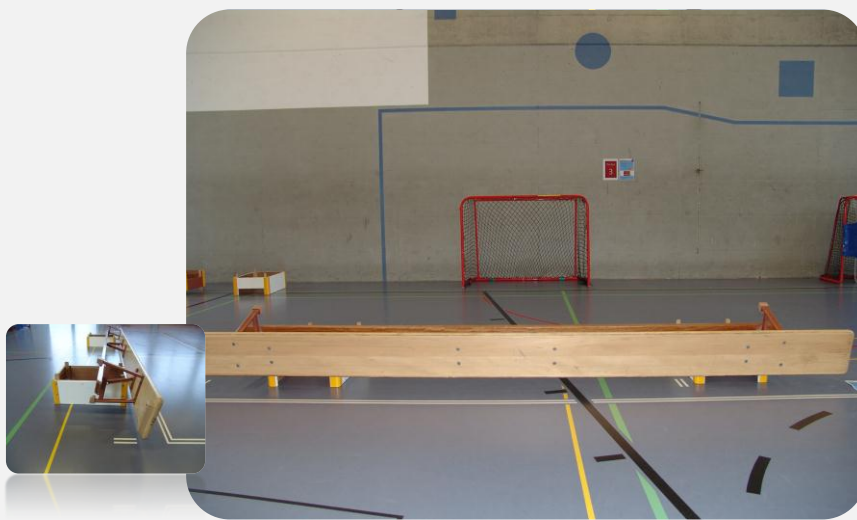
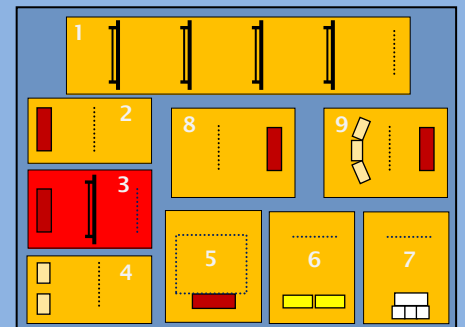
Flachsuss

Übungsbeschreibung:

Flacher Torschuss unter der Langbank hindurch.

Material:

- Unihockeytor
- Langbank
- 2 Kastenteile klein
- Mehrere Unihockeybälle



Punkte

- Pro Treffer 2 Punkte (es zählen nur Flachsüsse – kein Minigolfabschlag)
- Beliebige Anzahl Versuche innerhalb der vorgegebenen Zeit
- Maximale Punktzahl: 12

Unihockey; Schusstraining

- ZIELE**
- Heber in kleine Kastenteile

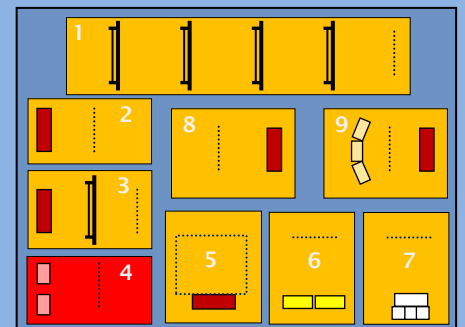
Heber

Übungsbeschreibung:

Versuchen Sie den Ball mit einem Heber in das kleine Kastenteil zu spielen.

Material:

- 2 Kastenteile klein
- Mehrere Unihockeybälle



Punkte

- Pro Treffer erhalten Sie 3 Punkte
- Beliebige Anzahl Versuche innerhalb der vorgegebenen Zeit
- Maximale Punktzahl: 12

Unihockey; Schusstraining

ZIELE

- Slalom und Schuss auf das kleine Tor

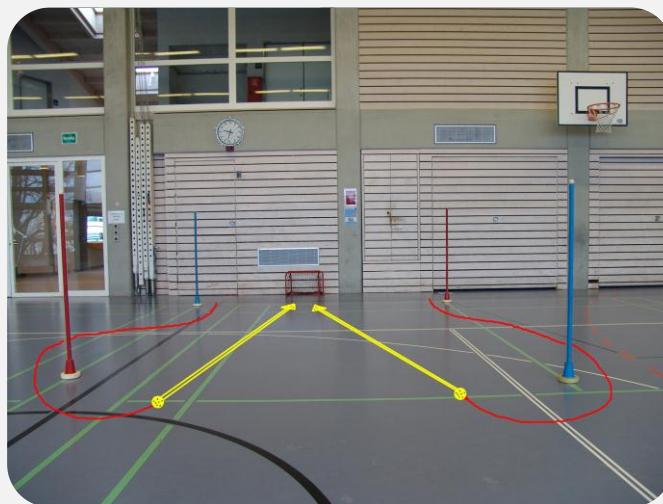
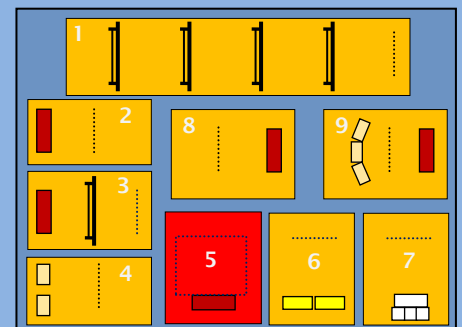
Slalom

Übungsbeschreibung:

Laufen Sie mit dem Ball im Slalom um die zwei Malstäbe und schiessen Sie anschliessend auf das kleine Tor. Starten Sie abwechselnd von links und rechts.

Material:

- 4 Malstäbe
- Kleines Unihockeytor
- Mehrere Unihockeybälle



Punkte

- Pro Treffer 2 Punkte
- Beliebige Anzahl Versuche innerhalb der vorgegebenen Zeit
- Maximale Punktzahl: 12

Unihockey; Schusstraining

ZIELE

- Training der Schusspräzision
- Abschuss der Gegenstände auf dem Kastentisch

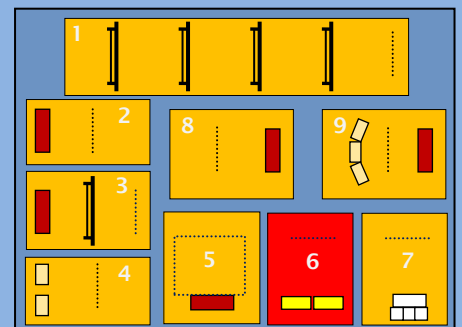
„Büchschenschiessen“

Übungsbeschreibung:

Versuchen Sie die Gegenstände so zu treffen, dass sie vom Kastenoberteil fallen!

Material:

- 2 Kastenteile gross zweiteilig
- Verschiedenes Kleinmaterial (siehe Bild)
- Mehrere Unihockeybälle



Punkte

- Pro Gegenstand, der vom Kasten fällt 2 Punkte. Falls alle Gegenstände vom Kasten gefallen sind, erhalten Sie zwei Zusatzpunkte.
- Beliebige Anzahl Versuche innerhalb der vorgegebenen Zeit
- Maximale Punktzahl: 12

Unihockey; Schusstraining

ZIELE

- Spielerisches Trainieren der Schusspräzision
- „Drei gewinnt“

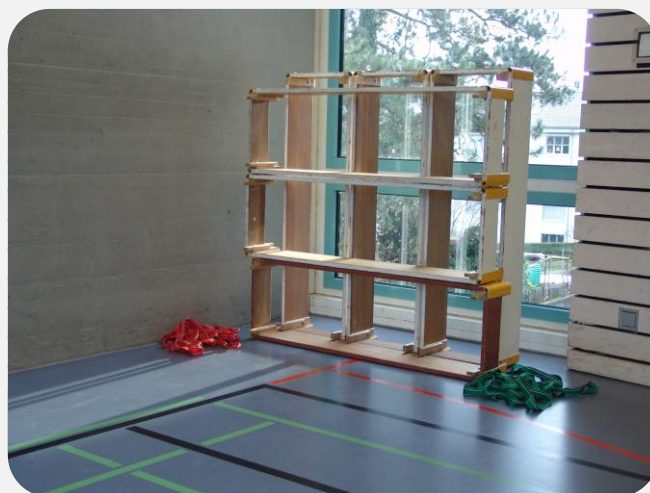
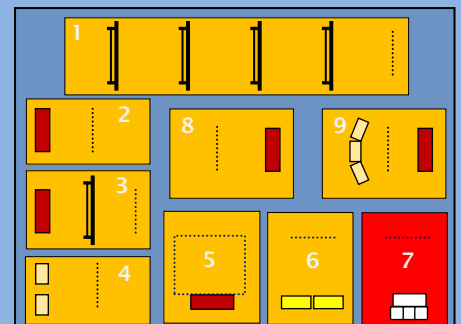
„Drei gewinnt“

Übungsbeschreibung:

Schiessen Sie auf die neun Felder der Kastenteile. Wenn Sie ein Feld getroffen haben, gehört es Ihnen und Sie markieren es mit einem Bändeli. Wenn Sie drei Felder in einer Reihe getroffen haben, sind Sie der Sieger („3 gewinnt“)

Material:

- 6 Kastenteile
- 2 Farben Bändeli
- Mehrere Unihockeybälle



Punkte

- 2 Punkte pro Feld
- Der Sieger erhält 12 Punkte; der Verlierer max. 8 Punkte
- Die Schützen wechseln sich innerhalb der vorgegebenen Zeit ab

Unihockey; Schusstraining

ZIELE

- Geschicklichkeit & Torschuss
- Schulung des Gleichgewichtssinnes im Torschuss

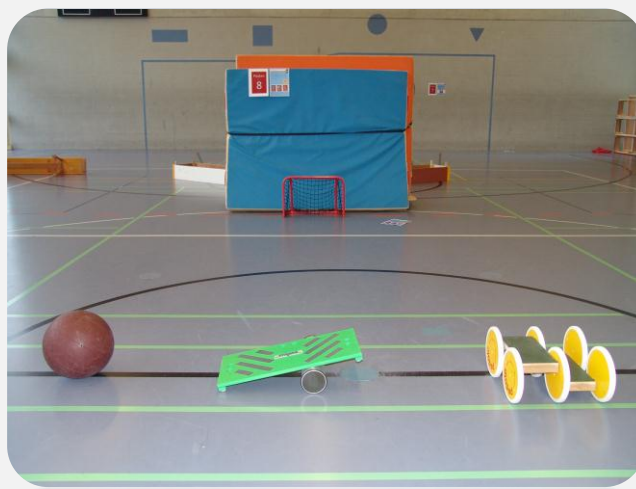
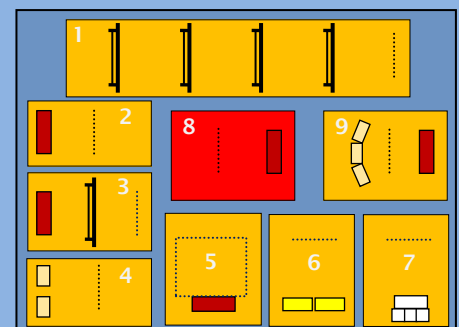
Geschicklichkeit, Balance

Übungsbeschreibung:

Sie stehen auf einem Medizinball, einem Pedalo oder auf einem Balancierbrett. Schiessen Sie auf das kleine Tor

Material:

- Medizinball, Pedalo, Balancierbrett
- Kleines Unihockeytor
- Mehrere Unihockeybälle



Punkte

- 2 Punkte pro Treffer
- Max. 12 Punkte

Unihockey; Schusstraining

ZIELE

- Training der Reaktionsschnelligkeit mit anschliessendem Torschuss

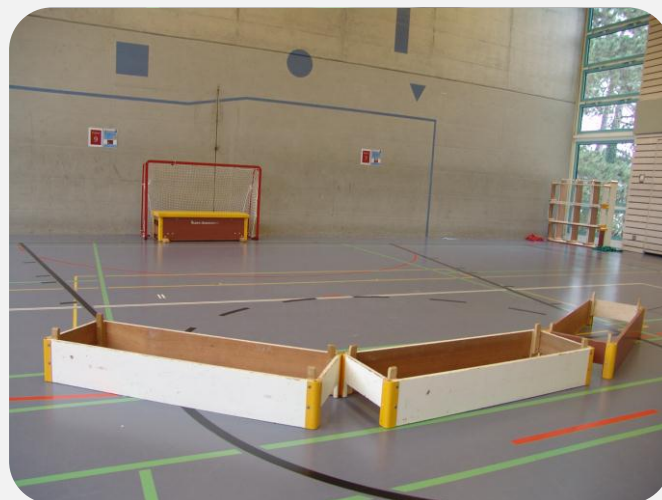
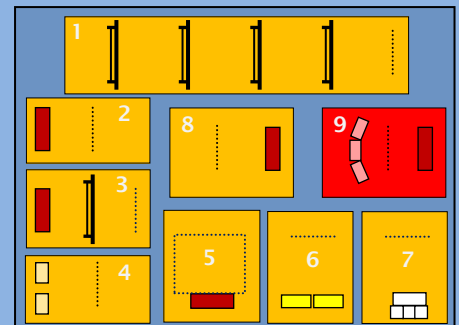
„Abpraller“, Reaktion

Übungsbeschreibung:

Sie stehen vor den drei Kastenteilen mit dem Rücken zum Tor. Ihr Partner spielt Ihnen den Ball von hinten zu. Nehmen Sie den Abpraller an und schiessen Sie mit einer Drehung aufs Tor. Der Schütze und der Zuspieler wechseln nach jedem Schuss die Positionen.

Material:

- Eckteil einer Bande oder 3 Kastenteile
- Kleiner Kasten als Torwart
- Mehrere Unihockeybälle



Punkte

- Pro Treffer 2 Punkte
- Max. 12 Punkte