

Spielparcours Unihockey

Allgemeine Angaben:

Ziel: Passspiel, Schusstechnik verbessern, möglichst viele Punkte sammeln

Gruppen: 3 Spieler

Zeit: 90 Sekunden (pro Durchgang)

Feldgrösse: 6 x 18 m

Ablauf:

- Start: Spieler A start in der Zone 1
- Hindernis 1: Slalomlaufen mit dem Ball am Stock, links um den ersten Pfosten (korrekter Beginn markieren!)
- Hindernis 2: Jeden Balken einzeln überspielen (Ball darf auch geführt werden)
- Hindernis 3: Schuss auf das Tor vor Linie 1/2/3/4
- Hindernis 4: Passspiel mit Spieler B bis zum Schluss, beginnend mit Spieler B vor dem ersten Markierkegel. Spieler B spielt weiter bei Hindernis 5, Spieler A geht an den Anfang von Hindernis 4.
- Hindernis 5: Umlaufen des Kastenteils mit dem Ball am Stock, links oder rechts
- Hindernis 6: Pass von Ende Kastenteil bis in Zone 1 zu Spieler C.
Spieler C beginnt mit dem Slalom.
Spieler B geht im Zone 1.
Nun geht das ganze von vorne Los.

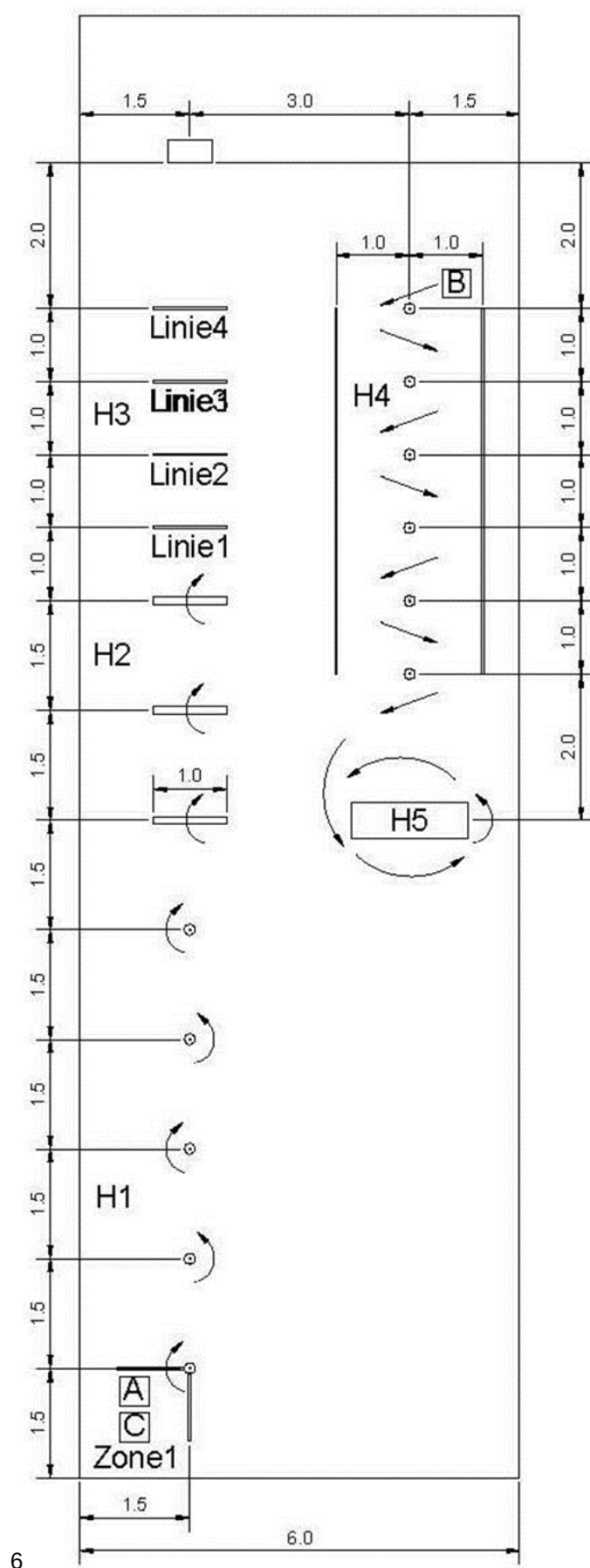
Wertung:

Verursacht derselbe Turnende zwei Fehlstarts, so wird die Gruppe im Spielparcours disqualifiziert. Ein Fehlstart ist wenn ein Turnender zu früh startet (spielen des Balles oder Überqueren der Startlinie vor dem Startkommando).

Wird ein Hindernis nicht korrekt passiert, muss der Turnende vor diesem Hindernis nochmals beginnen.

- | | |
|----------|---|
| 5 Punkte | von Schusslinie 1 beim Treffen des Tors |
| 4 Punkte | von Schusslinie 2 beim Treffen des Tors |
| 3 Punkte | von Schusslinie 3 beim Treffen des Tors |
| 2 Punkte | von Schusslinie 4 beim Treffen des Tors |
| 1 Punkt | bei Einlauf in Zone 1 |

Nach 90 Sekunden Spielzeit werden die Punkte gezählt



Material:

Start	1 Pfosten (ø 6–8 cm, 180 cm über Boden) oder Malstäbe, 4 Linien
Hindernis 1	4 Pfosten (ø 6–8 cm, 180 cm über Boden) oder Malstäbe
Hindernis 2	3 Balken (10 cm x 10 cm x 100 cm)
Hindernis 3	1 kleines Unihockeytor, 4 Linien
Hindernis 4	6 Markierkegel (20–30 cm hoch)
Hindernis 5	1 mittleres Schwedenkastenteil
Markierung	Markierfarbe um den Ablauf und die Linien zu kennzeichnen
Equipment	Diverse Unihockeystöcke (re/li) und zwei Unihockeybälle Schiedsgericht 1 Stoppuhr/Timer, 2 Handzählapparate Startnummern Set 1–100 (Überzieher sind zu bevorzugen → Zeitfaktor)