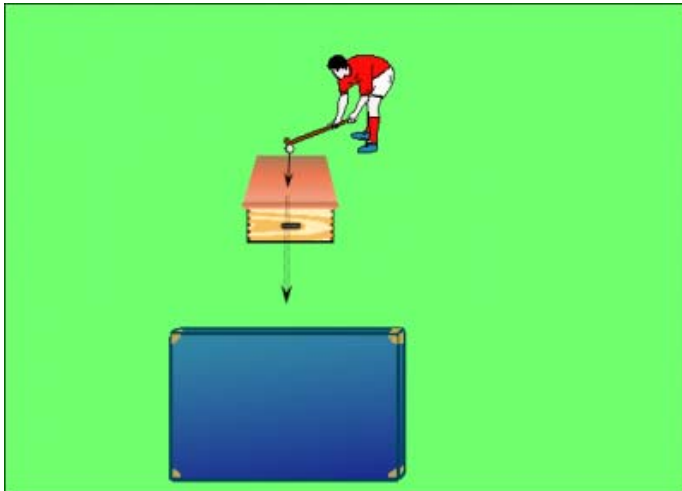


## Schlenzen als Torschuss - Vorübung - [792]



## Hallenhockey - Technik - Schlenzen

**Autor: Rüdiger Hänel****Material:**

Bälle, Kastendeckel, Bank, Weichschaummatte

ab Altersklasse: MC/KC

Spieleranzahl: 8-10

[Legende](#)**Organisation:**

- Kastendeckel auf den Boden stellen
- etwa 2-5 Meter entfernt eine Weichmatte oder einen großen Kasten quer aufstellen
- Spieler und Bälle neben den Kastendeckeln

**Ablauf:**

- Die Spieler ziehen den Ball auf dem Kastendeckel mit der VH entlang und schlenzen dann gegen die senkrecht stehende Matte

**Hinweise:**

- Körper steht parallel zum Kasten
- mit gebeugten Knien stabil stehen
- der Ball soll von rechts vom Körper nach links gezogen werden
- wichtig ist die Beschleunigung aus der Hüfte.

