

# Smolball:

## Slalom und Torschuss

### Postenaufbau:

Zwei Tore (vor einer Wand) platzieren. Neben den Toren jeweils einen Slalom mit Malstäben und Hütchen aufstellen.

### Material:

- 2 (kleine/mittlere) Tore
- 2-4 Smolball-Schläger
- 2-4 Smolball-Bälle
- 8 Malstäbe
- 8 Markierungshütchen

### Übung:



Die Teilnehmer durchlaufen einen Slalom-Parcours bestehend aus Malstäben mit dem Ball auf dem Schläger jonglierend, um anschliessend den Ball auf den Boden zu legen und diesen mit dem Schläger durch einen Slalom-Parcours mit Markierungshütchen gekennzeichnet zu dribbeln. Schliesslich bei einer definierten Linie angelangt, wird von dort aus ein Torschuss ausgeführt.

### Zusatzaufgabe Kräftigen:

Wer das Tor nicht trifft, absolviert eine Kraftübung:  
10x Rumpfbeuge (sit up).