

Polysportives Outdoortraining – Park: Königs-Fussball

Zielgenauigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit sind bei dieser technisch herausfordernden und spielerischen Aufwärm-Übung gefragt. Die Spieler werden sicherlich Spass daran haben.

Zwei Teams spielen Fussball gegeneinander. Ein «Tor» wird erzielt, indem der König auf dem «Thron» (z. B. Step-Aerobic-Podest) den Ball fängt ohne dabei herunterzufallen. Wer den Torschuss abgegeben hat, wird zum König.



Variation

schwieriger

Tore zählen nur, wenn der Pass zum König ein Kopfball war.

Material: Fussball, zwei «Throne»

Quelle: mobilepraxis 22/2006, Roland Gautschi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO