

Koordination – Differenzierung: Rollmops

Ziel dieser Übung ist der Umgang mit unterschiedlichen Bällen. Die Schüler werfen und passen zielgenau und differenzieren dabei je nach Ballart.

Zwei Teams werfen (schiessen) mit verschiedenen Bällen auf den in der Mitte positionierten Ball und treiben diesen über die gegnerische Grundlinie.



Variationen

- Vier Teams im Viereck gegeneinander oder zwei Teams im Kreis.
- Sportartspezifische Ausführung, z.B. mit Unihockeystock/-ball auf Fussbälle.

Material: Unterschiedliche Bälle

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO