

Polysportives Outdoortraining – Park: Zwillingsball

Dieses spielerische Ausdauertraining dient auch der Verbesserung der Orientierungsfähigkeit. Diese Übung wird draussen auf einem Fussballfeld durchgeführt.

Zwei Teams spielen auf einem markierten Feld gegeneinander. Jede Mannschaft hat einen Fussball und versucht ihn mit genauen Pässen im eigenen Besitz zu halten.

Erobert eine Mannschaft den gegnerischen Ball ohne den eigenen zu verlieren, erhält sie einen Punkt. Das Spiel wird neu gestartet. Rollt der Ball über die Seitenauslinie, zählt dies als Punkt für den Gegner. Spiel auf sieben Punkte.



Variation

Spielfeld vergrössern (grössere Laufwege) oder verkleinern (technisch anspruchsvoller).

Material: Fussbälle

Source: mobilepraxis 06/2005, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO