Coole Ballspiele – Headis: Hole in One (einzeln)

Die Spielenden lernen per Kopfball auf ein Ziel zu spielen und zwischen feinen und scharfen Kopfbällen zu differenzieren.

Einzelübung: Der Ball wird hochgeworfen und per Kopfball auf ein Ziel gespielt. Das Ziel kann z. B. ein Ballwagen sein, ein Reifen, der auf dem Boden liegt oder ein Reifen, der an den Ringen aufgehängt wird..

Variationen

- Bodenauf: der Ball berührt zuerst den Boden und landet dann im Ziel
- der Ball wird gegen die Wand gespielt und landet dann im Ziel
- Bodenauf & Wandab kombinieren: der Ball berührt nacheinander Boden, Wand und Ziel

Einfacher

- Distanz verkleinern
- Grösseres Ziel verwenden (z. B. dünne Matte statt Reif)

Schwieriger

- Distanz vergrössern
- Kleineres Ziel verwenden (z. B. Eimer statt Ballwagen)

Material: Headis-Ball (oder ähnlich grosser, leichter Ball mit guten Sprungeigenschaften), Ballwagen, Reifen

Quelle: Thomas Rellstab