

# Coole Ballspiele – Headis: Zehnerli

Diese spielerische Aufbaureihe eignet sich für das Aufwärmen und als Einstieg in Headis. Der Fokus liegt auf dem Ball. So werden die Voraussetzungen für das Spiel geschaffen.

Die Aufgaben werden einzeln ausgeführt. Bei der Grundübung wird der Ball von Hand aufgeworfen, dann wird er hochgeköpft und schliesslich mit den Händen gefangen. Die folgenden Variationen sollen jeweils zehn Mal wiederholt werden.



## Variationen

- Nur rechte Hand benutzen: rechts aufwerfen – Kopfball – rechts fangen
- Nur linke Hand benutzen: links aufwerfen – Kopfball – links fangen
- Ball prellen und unter den Ball laufen – Kopfball – fangen
- Ball hochwerfen – Kopfball – unter einem Bein fangen
- Ball hochwerfen – zwei Kopfbälle hintereinander – fangen
- Ball hochwerfen – Kopfball – nach vorne laufen und Ball hinter dem Rücken fangen
- Ball hochwerfen – Kopfball leicht nach vorne – ½ Drehung und Ball hinter Rücken fangen
- Ball von hinter dem Rücken hochwerfen – Kopfball – Ball vor dem Körper fangen
- Ball prellen – Kopfball – Ball hinter dem Rücken fangen
- Ball von hinter dem Rücken hochwerfen – Kopfball – Ball hinter dem Rücken fangen

## Einfacher

- Nach dem Kopfball den Ball einmal auf dem Boden aufspringen lassen!

## Schwieriger

- Variieren mit verschiedenen Bällen

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

Quelle: Thomas Rellstab



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**