

# Cooler Ballspiele – Headis: Dreieck

Bei dieser Spielform wird der Ball über einen Winkel weitergespielt. Sowohl präzises Werfen als auch schönes Zuspielen per Kopf werden trainiert.

Drei Personen stellen sich im Dreieck auf (ca. 2 m Abstand). A spielt den Ball per Hand zu B, B spielt den Ball per Kopf zu C und C fängt den Ball auf. Dann spielt C den Ball per Hand zu A, A spielt per Kopf zu B und B fängt den Ball. usw.



## Variationen

- Im Uhrzeigersinn und im Gegenuhrzeigersinn

## Einfacher

- Distanz verkleinern
- Trägerer Ball verwenden (z. B. aufblasbarer Wasserball)

## Schwieriger

- Distanz erhöhen
- Direkt per Kopfball im Dreieck passen ohne den Ball dazwischen zu fangen

**Material:** leichter Ball mit guten Sprungeigenschaften, z. B. Headis-Ball oder Wasserball

Quelle: Thomas Rellstab



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**