

# Cooler Ballspiele – Headis: Hole in One (zu zweit)

Bei diesem Spiel ist Teamwork gefragt. Neben der Schulung von Zielgenauigkeit und Differenzierung wird auch gelernt, auf verschiedene Flugkurven zu reagieren.

Die Übung wird zu zweit ausgeführt. Person A wirft den Ball mit den Händen zu Person B. B spielt einen Kopfball und versucht den Ball ins Ziel zu treffen. 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

- Winkel zwischen Zuspiel und Abspiel ändern
- Bodenauf oder Wandab spielen

## Einfacher

- Winkel vermindern (Person A steht hinter Ziel)
- Grösseres Ziel verwenden (z. B. dünne Matte statt Reifen)

## Schwieriger

- Winkel erhöhen (Person A steht seitlich oder hinter Person B)
- Kleineres Ziel verwenden (z. B. Eimer statt Ballwagen)

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

Quelle: Thomas Rellstab



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**