Aufwärmen: Wand-Kopfball

Ein Kopfballspiel nach Handballregeln. In dieser Übung stehen taktische Überlegungen sowie Beweglichkeit, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit im Vordergrund. Eher für ältere Schüler.

Zwei Teams gegeneinander nach Handballregeln (ohne Körperkontakt und Prellen). Einen Punkt erzielt, wer den (Fuss-)Ball von einer Mitspielerin zugespielt bekommt und ihn per Kopfball an die gegnerische Wand spielen kann.

Variation

Schnappballform. Punkt wird erzielt, wenn der Ball einer dritten Mitspielerin zugeköpfelt werden kann.

Bemerkung: Vor koordinativ anspruchsvollen Tätigkeiten (z. B. alle Spiele) aber auch vor extremen Bewegungsmustern (Würfe) oder intensiven Belastungen (Sprünge) ist ein gutes Aufwärmen besonders notwendig. Zu Beginn eines Trainings oder einer Lektion steht also immer das (spielerische) Einlaufen.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO