

Fusstraining: Balljonglage

In dieser Übung lernen die Spielenden mit einem Ballon zu jonglieren. Dadurch verbessern sie ihr Gefühl für die Körperlage und die Beweglichkeit ihrer Füße.



Zu zweit oder in der Gruppe im Kreis stehend. Ein Ballon wird mit den Füßen jongliert, ohne dass er den Boden berührt. Mit der Zeit versuchen gezielte Pässe abzugeben.

Variationen

schwieriger

- Ein Hackysack verwenden.
- Spieler müssen immer im Einbeinstand an Ort stehen.
- Spieler dürfen im Einbeinstand hüpfen.

Quelle: mobilepraxis 13/2006, Maja Keller, Diana Grogg, Markus Bild, Renzo Escher, Peter Borner



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO