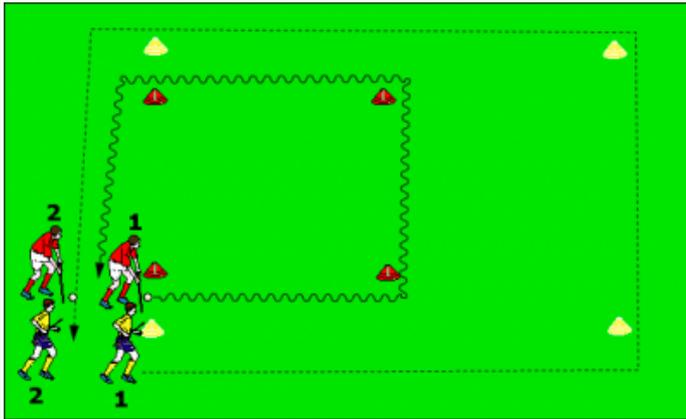


Ballführung Staffellauf 01 - [1022]



beide - Technik - Ballführung



Autor: Michael Willemsen

Material:
Bälle; Hütchen (zweifarbige)

ab Altersklasse: MD/KD
Spieleranzahl: 6 pro Parcours

[Legende](#)
Organisation:

- Markierung eines kleinen (ca. 5x5m) und eines großen (ca. 10x8m) Vierecks
- 2 Mannschaften (2-3 Spieler)
- die eine mit und die andere ohne Ball

Ablauf:

- die ersten Spieler beider Mannschaften starten nach Signal und umlaufen das entsprechende Viereck
- der nächste Spieler startet wenn der erster Spieler in abklatscht
- 1 Durchgang = 2-3 Läufe pro Spieler
- anschließend wechseln die Mannschaften die Aufgaben (mit/ohne Ball)

Variationen:

Dribbelstangen zum überheppen in das Viereck der ballführenden Spieler legen.

Hinweise:

Wird gegen den Uhrzeigersinn gelaufen, dann muss der Ball in der Kurve vor dem Körper mit der Vorhand geführt werden. Wird im Uhrzeigersinn gelaufen dann kann der Ball vor dem Körper mit der Rückhand oder hinter dem Körper in der verschleppten Ballführung geführt werden.

