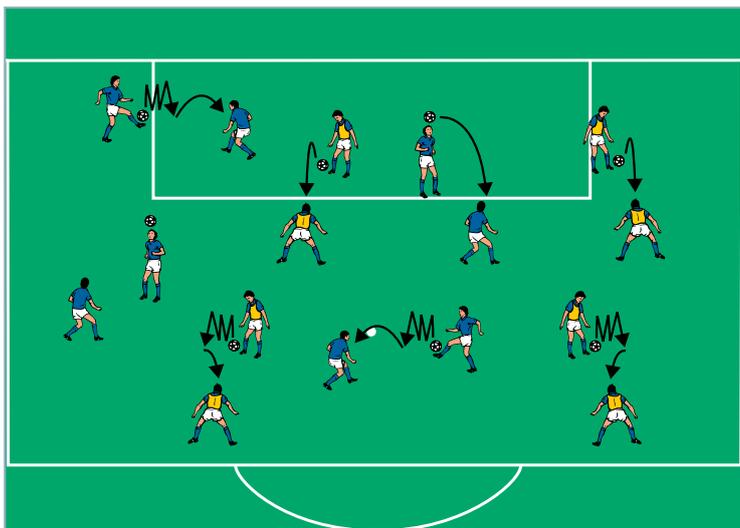


SCHLUSSTEIL: Balljonglieren ohne Oberschenkel

von Marcus Sorg (24.02.2015)



Organisation

- Das Feld abbauen
- Die Spieler paarweise zuordnen und im Strafraum postieren
- Jedes Paar hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler jonglieren den Ball im Wechsel jeweils 3-mal, dürfen dabei den Oberschenkel jedoch nicht einsetzen.
- Fällt der Ball zu Boden oder wird er mit dem Oberschenkel berührt, scheidet das jeweilige Spielerpaar aus.
- Welches Paar jongliert am längsten?

Variationen

- Die Partner nach jedem Durchgang wechseln.
- Der Ball muss immer einmal mit dem Kopf gespielt werden.
- Eine Jonglier-Reihenfolge vorgeben (z.B. rechts, links, Kopf).

Tipps und Korrekturen

- Stets auf den Vorderfüßen agieren, um immer richtig zum Ball zu stehen.
- Mit dem dritten Kontakt zum Partner weiterspielen.