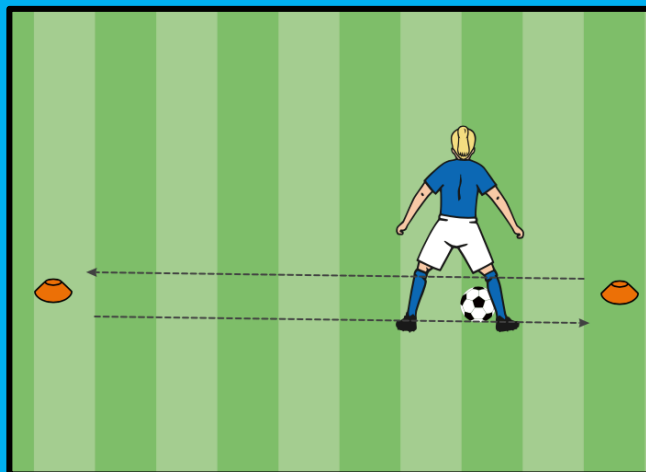


Ballkontakte



Aufgabe Einfach:

Lege zwei beliebige Gegenstände in einem Abstand von 4-5 Meter hin. Stelle dich nun seitwärts hin und streiche den Ball mit der Sohle des rechten Fusses zum anderen Hütchen. Danach streichst du den Ball mit der Sohle des linken Fusses wieder zurück. Das wiederholst du.

Wie lange konntest du üben?



Aufgabe Mittel:

Lege zwei beliebige Gegenstände in einem Abstand von 4-5 Meter hin. Stelle dich nun seitwärts hin und versuche den Ball abwechselnd mit dem rechten und linken Fuss leicht anzutippen, so dass er sich vorwärts bewegt. Dies wiederholst du.

Wie lange konntest du üben?



Aufgabe Schwierig:

Lege zwei beliebige Gegenstände in einem Abstand von 4-5 Meter hin. Stelle dich nun seitwärts hin und versuche den Ball durch das Passen vom rechten auf den linken Fuss (Flip-Flap; Übung 10) zum anderen Gegenstand zu führen. Das wiederholst du.

Wie lange konntest du üben?



Alles zu einfach? Tausche den Ball gegen andere Gegenstände 😊