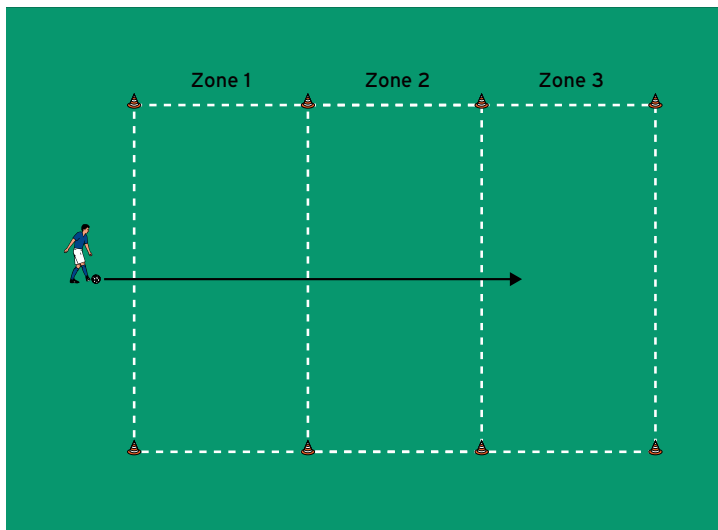


THEMA: TECHNIK-SPIELE FÜR DAS HEIMTRAINING MIT HANDICAP-SPIELERN



SPIEL 1:

PASS-PUNKTE

ORGANISATION

- ▶ Markiere ein 5 x 9 Meter großes Feld
- ▶ Unterteile das Feld wiederum in drei 5 x 3 Meter große Zonen
- ▶ Postiere dich mit Ball kurz vor der Startlinie von Zone 1

ABLAUF

- ▶ Versuche so zu passen, dass der Ball in einer der Zonen liegen bleibt (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte, Zone 3 = 3 Punkte).
- ▶ Rollt der Ball aus dem Feld heraus, so gibt es keinen Punkt.
- ▶ Eine Challenge durchführen: Wie viele Punkte erzielst du in 5 Durchgängen?

VARIATIONEN

- ▶ Zunächst aus der Hand rollen, um ein Gefühl für die Distanz zu entwickeln.
- ▶ Das Feld für schwächere Spieler vergrößern.
- ▶ Nur mit rechts oder links passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf unebenem Untergrund müssen mögliche Hindernisse einkalkuliert werden.
- ▶ Als Feldmarkierungen können z. B. auch Flaschen, Leibchen oder sonstige Gegenstände dienen.