

Chaos Ball



Material ca. 4 Hütchen, 2 Bälle, 4 Minitore, 2 große Tore, Leibchen

Spieleranzahl 12 - 16

Schwierigkeitsgrad einfach

Art der Übung Spielform

Persönlich Konzentration, Kreativität, Disziplin & Selbstkontrolle, Selbstvertrauen

Sozial Kommunikation, Teamfähigkeit

Technisch Dribbling, Finten, Pässe kurze Distanz, erster Kontakt, werfen, fangen

Taktisch 1 vs. 1 offensiv / defensiv, Umschaltspiel

Physisch Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit, Ausdauer

Beschreibung

1. Es werden 4 gleich starke Teams eingeteilt.
2. 2 Teams (hier grün gegen rot) spielen gegeneinander Hand Kopf (Gepasst werden darf nur durch werfen und Tore erzielt werden, darf nur mit dem Kopf) auf die großen Tore
3. Mit dem Ball darf gerannt werden, bis der ballbesitzende Spieler gefangen wird, dann muss er stehen bleiben und passen
4. Eine Balleroberung kann so durch einen Block stattfinden
5. Die anderen beiden Teams (hier gelb gegen orange) spielt auf die Doppeltore ein normales 3 vs. 3
6. Nach 4 Minuten wird rotiert.

Reflexionsfragen

- Was ist wichtig bei der Spielform?
- Was hilft dir im Spiel dich zu konzentrieren?
- Musstest du dich beherrschen, wenn der Ball des anderen Spiels an dir vorbei kam, ihn nicht zu spielen?
- In welchen Situationen ist es wichtig sich zu beherrschen / zu kontrollieren?
- Warum hast du es in manchen Situationen geschafft und in manchen nicht?

1 Variation

1. Auf die großen Tore wird auch ein 2 vs. 2 + Torhüter gespielt

