

Hand & Kopf



Material ein Ball
Spieleranzahl beliebig
Schwierigkeitsgrad einfach
Art der Übung Special Game
Persönlich Konzentration,
Selbstkontrolle, Selbstbewusstsein
(Variation 2)

Technisch Kopfballspiel, Fangen
Physisch Reaktionsfähigkeit

Beschreibung

1. Die Spieler verteilen sich im Kreis um den Trainer, welcher einen Ball in der Hand hält
2. Das Spiel fängt an, indem der Trainer den Ball auf Kopfhöhe eines Spielers wirft
3. Während der Ball in der Luft ist, sagt der Trainer entweder „Hand“ oder „Kopf“
4. Beim Kommando „Hand“ muss der Spieler den Ball zurück köpfen
5. Beim Kommando „Kopf“ muss der Spieler den Ball fangen
6. Trifft ein Spieler die falsche Entscheidung, ist er ausgeschieden und setzt sich auf den Boden
7. Das Spiel ist zu Ende, wenn nur noch ein Spieler übrig ist

1 Variation

Die Kommandos „Hand“ und „Kopf“ werden ausgetauscht. Für jede Farbe die gesagt wird, muss der Ball gefangen werden und für jede Zahl die gesagt wird, muss der Ball zurück geköpft werden.

2 Variation

Die Kommandos werden auf die eigenen Stärken und Schwächen bezogen. Der Trainer sagt beispielsweise: „Ich bin sehr gut im Kopfrechnen“. Wenn der Spieler der Meinung ist, dass er gut darin ist, dann fängt er den Ball. Wenn der Spieler der Meinung ist, dass er nicht gut darin ist, dann köpft er. Den Ball zurück.

Reflexionsfragen

- War das Spiel einfach oder schwer. Für dich?
- Was genau hat es schwierig gemacht?
- Hast du dich oft ablenken lassen oder warst du fokussiert?
- Wann ist es dir leichter gefallen die richtige Entscheidung zu treffen?
- In welchen Situationen im Spiel lässt du dich aus der Konzentration bringen?
- In welchen Situationen schaffst du es voll fokussiert zu bleiben?
- Gibt es außerhalb vom Spiel auch Momente, in denen du dich schnell aus der Konzentration bringen lässt?
- Was bedeutet Konzentration überhaupt für dich?

