

SCHIESSEN: KEGEL-SCHIESSEN

Materialien:



→ 1 Fußball, 5 Flaschen als Kegel, alternativ 5 alte Konservendosen

Organisation:

- Stelle 5 „Kegel“ in gleichen Abständen nebeneinander auf.
- Nutze als „Kegel“ halbvolle Plastikflaschen oder alte Konservendosen.
- Stelle dich mit einem Ball 6 Meter von den „Kegeln“ entfernt auf.



LEICHT	Ich kann ...
Ablauf: <ul style="list-style-type: none"> → Versuche, die „Kegel“ umzuschießen. → Jeder umgefallene „Kegel“ zählt 1 Punkt. → Wie viele Schüsse brauchst du, um 10 Punkte zu erzielen? → Hinweis: Stelle die „Kegel“ nach jedem Schuss wieder komplett auf. 	So viele Schüsse brauche ich: Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____
MITTEL	Ich kann ...
Variationen: <ul style="list-style-type: none"> → Schieße nur mit deinem linken/rechten Fuß. → Vergrößere die Entfernung zu den „Kegeln“ auf 10 Meter. 	So viele Schüsse brauche ich: Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____
SCHWER	Ich kann ...
Variationen: <ol style="list-style-type: none"> a) <ul style="list-style-type: none"> → Stelle die „Kegel“ auf eine Erhöhung (z. B. auf einen Karton oder eine Mülltonne). b) <ul style="list-style-type: none"> → Markiere den Abschlusspunkt mit einer Flasche. → Dribble ein paar Meter an, bevor du zum Abschlusspunkt gelangst. → Stoppe nicht am Abschlusspunkt, sondern schieße aus dem Dribbling heraus auf die „Kegel“. 	So viele Schüsse brauche ich: Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____

Hinweis: Du kannst diese Übung auch mit einem Partner oder einer Partnerin absolvieren und dich mit ihm oder ihr messen.