

## 13

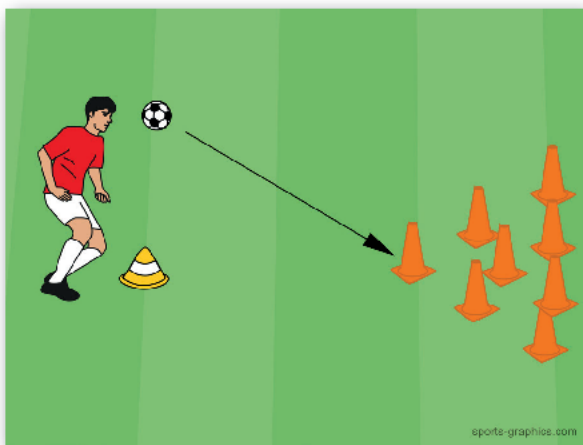
## Kopfball-Bowling

## Trainingshilfen

9 Pylone  
Kegel  
Fußball

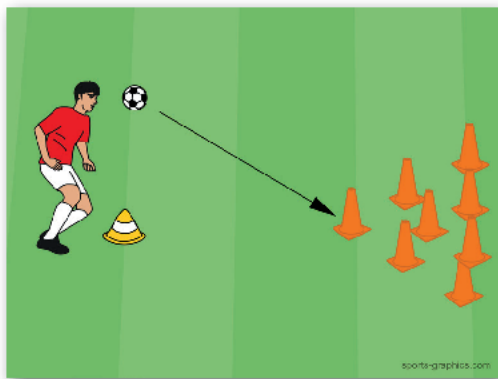
## Organisation

Die 9 Pylone im Dreieck platzieren. Diese haben einen halben Meter Abstand zueinander. Die Startmarkierung in 7 Meter Distanz zum ersten Pylon aufbauen.



## Übungsablauf

Der Spieler hat 10 Versuche, möglichst viele Pylone per Kopfball zu Fall zu bringen. Fallen diese um, werden alle für den nächsten Versuch wieder aufgestellt. Der Kopfball kann nach eigenem Vorwerfen des Balles oder durch einen Zuspeler erfolgen.



### Variationen

Statt per Kopfball werden die 9 Pylone per Fuß umgeschossen. Der Abstand wird verdoppelt.

### Coaching Tipps

Die Kopfbälle möglichst mittig auf das Dreieck abschließen.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

