

Erste Übungen im Team

M 2

Material 1 Ball pro Gruppe

Organisation Die Schüler bilden 4er-Gruppen und stellen sich folgendermaßen auf:



Übungen

- Den Ball zum anderen Pärchen dribbeln und dort hinten anstellen.
- Den Ball nur mit der Innen-/Außenseite/dem Spann zur anderen Seite führen und dort hinten anstellen.
- Den Ball im Rückwärtslauf dribbeln.
- A führt den Ball in Richtung B, B läuft entgegen und übernimmt den Ball auf halber Strecke. B übergibt an C usw.
- A spielt einen Pass mit der Innenseite zu B und läuft hinter D. D nimmt den Ball an und dribbelt zu C. C spielt nun einen Pass zu D und läuft hinter A. D nimmt den Ball an und dribbelt zu B usw.
- Passen, dem eigenen Pass hinterherlaufen und sich auf der gegenüberliegenden Seite anstellen.
- Passen und auf der eigenen Seite wieder anstellen.
- Direktes Passen mit festem Abstand/mit Ziehharmonika-Bewegung.

Material 1 Ball, 3–4 Hütchen und 4 kleine Kästen pro Gruppe

Organisation Die Hütchen werden mit Abständen auf die Laufstrecke gestellt, die Kästen hochkant jeweils hinter den Spielern:



Übungen

- A dribbelt durch die Hütchen zu B, übergibt dort den Ball und stellt sich hinten an, B dribbelt durch die Hütchen zu C usw.
- A dribbelt um das erste Hütchen und spielt danach einen Pass aus der Bewegung zu C und stellt sich hinter D an. B dribbelt um das erste Hütchen usw.
- A dribbelt durch die Hütchen, schießt auf den Kasten gegenüber und stellt sich dort hinten an. B führt den gleichen Ablauf aus usw.
- A dribbelt durch die Hütchen, schießt aus der Drehung auf den eigenen Kasten und stellt sich gegenüber hinten an. C passt den Ball zu B. B dribbelt durch die Hütchen und schießt auf den Kasten usw.

Übungen am „Fußball-Buffer“

M 4

Station 1: Minigolf

Material 1 Fußball pro Schüler, 1 Sprungbrett, 1 Kastenoberteil, 1 Bodenläufer

Organisation Baut mit dem Bodenläufer eine Minigolfbahn auf, die am Ende über das Sprungbrett im umgedrehten Kastenoberteil endet.

Beschreibung Versucht, einen so präzisen Pass zu spielen, dass der Ball über den Bodenläufer rollt und am Ende im Kastenoberteil landet.



Variation

Ihr dürft dem Ball nachlaufen und ihn ggf. nochmals spielen.

Station 2: Fußball-Billard

Material 1 Fußball pro Schüler, 1 Kastenteil, 2 Langbänke, 1 Hütchen

Organisation Stellt das Kastenteil als Tor an die Wand und legt die Langbänke einige Meter seitlich versetzt, sodass die Sitzecken zueinander zeigen und als Bande dienen. Stellt das Hütchen als Abschusspunkt mit etwa 1m Abstand zu den Bänken auf.

Beschreibung Versucht, den Ball vom Hütchen aus so genau die erste Bank zu schießen, dass er von dort gegen die zweite Bank prallt und zum Schluss im Tor landet.



Variation

Verändert die Neigung und die Abstände der Bänke zueinander.

Station 3: Schießbude

Material 1 Fußball pro Schüler, 1 großer Kasten, 5 Hütchen

Organisation Stellt 4 Hütchen auf den Kasten und das fünfte in einem Abstand von ca. 5 Metern vor dem Kasten. Stellt auch an diesem Hütchen in einer Reihe auf.

Beschreibung Versucht, die Hütchen vom Kasten zu schießen.

Jeder hat 4 Versuche.



Variation

Verändert den Abstand zum Kasten und dessen Höhe.

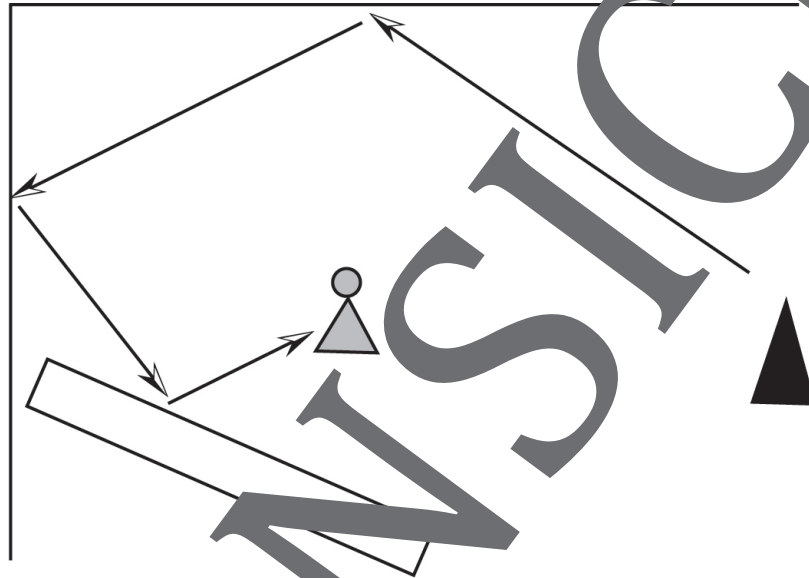
Geschicklichkeitsübungen für Profis

M 5

Station 4: Fußballkegeln

Material 2 Fußbälle, 1 Langbank, 1 Hütchen, 1 Kegel

Organisation Stellt die Langbank umgekippt und schräg zu einer Wand, sodass sich in einer Hallenecke drei Banden ergeben. Stellt den Kegel in der Mitte (ca. 1 m Abstand zu jeder Bande). Das Hütchen markiert den Abspielort:



Beschreibung Spielt den Ball gegen die drei Banden, dass er am Ende den Kegel umwirft.

Station 5: Penalty

Material 1 Fußball pro Schütze, 1 Fußballtor und 1 Hütchen pro Gruppe

Organisation Stellt das Tor und das Hütchen gegenüber auf (Abstand ca. 8 m). Ein Spieler steht im Tor, der andere ist der Angreifer.

Beschreibung Der Angreifer startet am Hütchen und versucht, den Torwart auszuspielen. Wer schafft die meisten Tore?

Beacht Wechselt den Torhüter nach einiger Zeit aus.



Variation Der Angreifer versucht einen Zielschuss vom Hütchen aus. Trifft er nicht, so wird er zum neuen Torhüter.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de