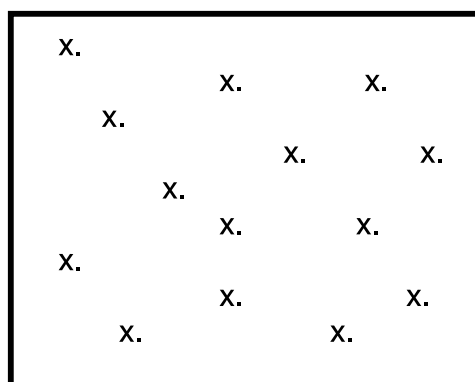


Fussball im Kids

Diese Lektion zeigt einen Ausschnitt aus dem grossen Gebiet Fussball.

1) Einstimmen / Ball führen



Alle Teilnehmer mit Ball

- Durcheinander Ball führen


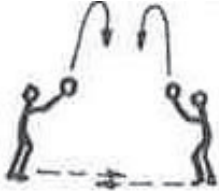
Dazwischen verschiedene Übungen:

- Begrüssen
- Ball übergeben
- Ball stoppen und einen anderen Ball übernehmen (Wahrnehmung)
- Ballone hochhalten
- Mit Ballonen Ampel erstellen

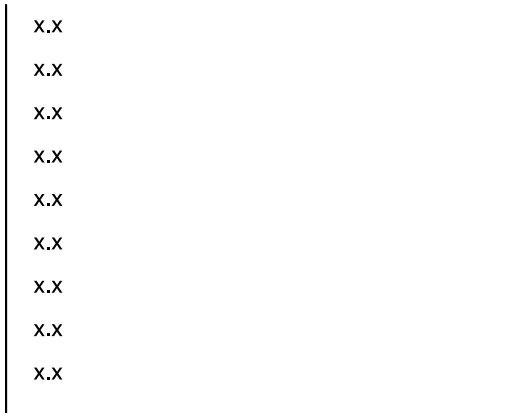
2) Dehnen / Gymnastik

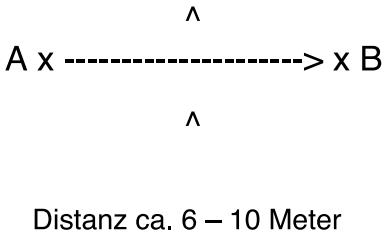
Alle Teilnehmer mit Ball

- Ball vor Teilnehmer am Boden / Gespreizte Beine und mit Kopf versuchen den Ball zu berühren
- Rückenlage / Ball unten durchrollen
- Sitzend / Ball hinten den Rücken legen und auf der anderen Seite wieder holen (Seite wechseln)
- Baumstamm rollen
- Ball durch die Beine hochwerfen und abfangen
- Ball hinter dem Rücken fallen und auf den Boden prallen lassen / Einen Schritt zurückgehen und vorne den Ball wieder fangen

3) Koordination	
<p>2 Teilnehmer zusammen mit Ball</p>  	<p>Mit Fuss- und Tennisball: A wirft Tennisball zu B - B spielt den Fussball gleichzeitig mit einem Flachpass zu A (Möglichkeit: Tennisball „Boden auf“ werfen)</p> <p>Wurf in die Höhe: Beide werfen den Ball gleichzeitig in die Höhe und fangen ihn auf der Gegenseite!</p> <p>Zuwerfen / Fangen: Eigener Ball in die Höhe werfen, den zugespielten Ball fangen und zurückwerfen, den eigenen Ball wieder abfangen</p> <p>Etc.</p>

4) Technik	
<p>Alle Teilnehmer mit Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ball streicheln mit Fuss (innen/aussen – links u. rechts) ▪ Ball streicheln mit Fuss (nach vorne und nach hinten – links u. rechts) ▪ Jonglieren <ul style="list-style-type: none"> 1 x abfangen (li und re) 2 x abfangen 3 x abfangen 	

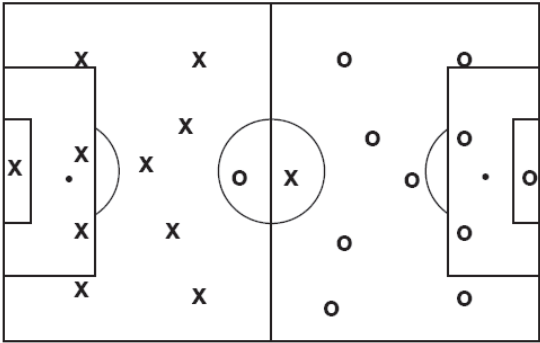
5) Geschicklichkeit	
<p>Bälle transportieren</p> 	<p>2 Teilnehmer transportieren einen Ball von einer Seite auf die andere. Ball wird fixiert zwischen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rücken - Schultern - Kopf - Hand (Aussenseite) - Fuss - etc. <p><i>Es ist nicht entscheidend wer gewinnt, sondern dass der Ball nicht runter fällt!</i></p>

6) Zuspielen	
<p>2 Teilnehmer zusammen 1 Ball</p> 	<p>2 Teilnehmer spielen sich den Ball zwischen den 2 Hütchen zu.</p> <p>Ablauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 Pässe pro TN mit dem rechten Fuss - 4 Pässe pro TN mit dem linken Fuss <p>Dazwischen Positionswechsel mit Einbeinsprüngen (li und re)</p> <p>Total 4 Wiederholungen</p>

7) Spiel / Wettkampf		
Flusspiraten		
Stadt	Fluss	Stadt
oo Xo		
oo Xo	O	
oo Xo		
oo Xo	O	
oo Xo		

Die Teilnehmer X (alle starten miteinander) versuchen so schnell wie möglich alle Bälle an den Flusspiraten (O) vorbei in die andere Stadt zu führen. Die Flusspiraten versuchen die Bälle wegzuspielen. Die weggespielten Bälle müssen wieder in die Ausgangsposition gebracht werden.

Wie lange dauert es, bis alle Bälle in der anderen Stadt sind?

8) Spiel	
Abschluss-Spiel	
	
<p>Spiel zum Abschluss des Trainings</p> <p>2 – 3 Teams à 4 – 6 Spieler (inkl. 2 TH)</p> <p>Bei 3 Teams verlässt diejenige Mannschaft das Feld, welche ein Tor erhalten hat.</p> <p><i>Variante:</i> <i>Spiel mit 2 – 3 Bällen</i></p>	