



Trainings mit dem Ball



Rückspiel:



Sporthalle, draußen, großer Raum



ca. 5 - 10 Minuten



ab 2 Teilnehmer



Bälle



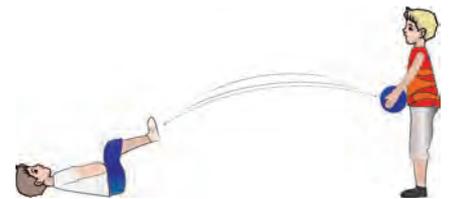
Die Spieler gehen **paarweise** zusammen. Jedes Paar erhält einen Ball. Ein Spieler legt sich mit dem Rücken auf den Boden, streckt die Beine nach oben und winkelt sie leicht ab. Der andere Spieler stellt sich 3 - 5 Meter vor seinen Partner. Er wirft den Ball seinem auf dem Boden liegenden Partner so zu, dass dieser ihn **mit den Fußsohlen** dosiert zurückstoßen kann. Ziel ist es, dass der stehende Partner den Ball dann **wieder fangen** und werfen kann. Nach 10 gelungenen Durchgängen (10 x werfen - zurückstoßen - fangen) werden die Rollen getauscht.



Auf dosiertes Werfen achten!



Das **gezielte Werfen, Abstoßen und Fangen** von Bällen und die **Beinkondition** werden bei dieser Übung trainiert!



Grätschenkick:



Sporthalle, draußen



ca. 5 - 10 Minuten



ab 6 Teilnehmer



Bälle



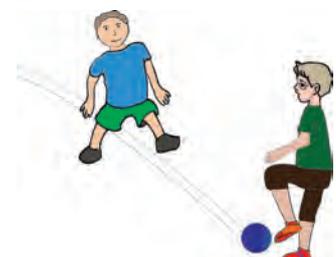
Die Spieler gehen **paarweise** zusammen. Jedes Paar erhält einen Ball. Jeweils einer von den Paaren stellt sich nach freier Platzwahl irgendwo im Spielfeld mit **gegrätschten Beinen** auf. Die Partner mit den Bällen versuchen nach dem Startsignal des Spielleiters möglichst schnell **7 Tore** (durch die Grätschen der Spieler) zu erzielen. Ist das geschafft, dribbelt man mit dem Ball zu seinem Partner zurück und die Rollen werden getauscht. Welches Team schafft die 14 Treffer als schnellstes?



Auf dosiertes Schießen achten!



Gezieltes Schießen und **kontrollierte Ballführung** werden trainiert.



Tore und Pässe:

Sporthalle, draußen, großer Raum



ca. 5 Minuten



ab 2 Teilnehmer



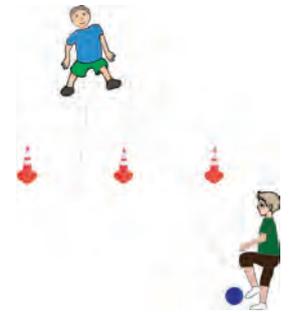
Bälle, Hütchen und Stoppuhr



Die Spieler gehen paarweise zusammen und erhalten einen Ball.

Pro Paar werden jeweils drei Hütchen (Abstand ca. 1 Meter) **in einer Reihe** aufgestellt. Sobald der Spielleiter das Startsignal gibt, versuchen die Paare möglichst viele **Doppelpässe** zu machen. Gezählt werden nur Pässe, die 1 x durch ein Tor zum Partner und **durch das andere Tor** wieder zurück gepasst werden (= 1 Punkt). Doppelpässe, die neben oder 2 Mal durchs gleiche Tor gepasst werden zählen nicht.

Welches Team schafft die meisten Punkte in z.B. 2 Minuten?



Torgröße der Geschicklichkeit der Spieler anpassen!



Passgenauigkeit

Ballonjagd:

Sporthalle



ca. 10 Minuten



ab 2 Teilnehmer



Bälle, Luftballons, Seil



Ein Luftballon wird mit einem Seil befestigt (sind keine Luftballons zur Verfügung, kann auch ein Blatt Papier als Ziel verwendet werden). Ca. 6 - 10 Meter vor dem Luftballon wird eine **Abschussposition festgelegt und markiert**. Nun stellen sich die Teilnehmer in einer Reihe hinter dieser Position auf. Jeder hat nun der Reihe nach **10 Versuche** mit dem Ball **von der festgelegten Position** aus auf den Luftballon zu zielen. Jeder Treffer (das Ziel muss vom Ball berührt werden) wird mitgezählt und evtl. notiert.

Wer kann die meisten Treffer verbuchen?



Ersatzluftballons bereithalten!



Treffgenauigkeit

