

1. Koordinationsschulung mit Bällen

Individuell mit einem Ball

- Ball wegrollen und abwechselnd mit dem rechten und linken Unterarm stoppen.
- Wie vorher, nur mit dem Po stoppen.
- Wie vorher, nur mit der Stirn stoppen.
- Wie vorher, nur wechselseitig mit dem linken und rechten Knie.
- Ball so dosiert wegrollen, dass er über die Hallenquerseite 8x abwechselnd im und gegen den Uhrzeigersinn umlaufen werden kann.
- Den Ball beidhändig von hinten durch die gegrätschten Beine tippen, mit dem rechten Fuß so hochspielen, dass er noch geköpft und anschließend aufgefangen werden kann. Den nächsten Ablauf gegengleich ausführen.
- Wie vorher, nur versuchen, den Ball hinter dem Rücken zu fangen.
- Ein Ball wird zwischen den Füßen hin und her gespielt und dabei kreisen beide Arme parallel rückwärts.
- Ein Ball wird zwischen den Füßen hin und her gespielt und dabei kreisen beide Arme versetzt rückwärts.
- Ein Ball wird zwischen den Füßen hin und her gespielt und dabei kreist ein Arm vorwärts und der andere rückwärts.

Paarweise mit einem Ball/zwei Bällen

- Ein Spieler wirft seinem Partner den Ball so zu, dass dieser ihn mit dem rechten Fuß hoch auf den linken Fuß spielen kann, ihn dann mit links kurz hochspielt und ihn dann abwechselnd je 2x mit der linken und rechten Fußsohle prellen kann. Danach erfolgt Aufgabenwechsel.
- Das Paar spielt sich einen Ball fortlaufend im Wechsel mit dem linken und rechten Fuß zu. Ein zweiter Ball wird von einem Übenden dem Partner so zugeworfen, dass dieser ihn zurückköpfen kann. Nach 5 Wiederholungen erfolgt Aufgabenwechsel.
- Ein Ball wird mit dem Fuß und der andere fortlaufend beidhändig gepasst.
- Beide halten einen Ball in Händen. Ein Partner wirft seinen Ball an, köpft den vom Partner zugeworfenen Ball zurück und fängt seinen Ball wieder auf.

2. Koordinationsübungen mit Markierungshemden und Bällen

- Die Übenden passen sich fortlaufend ein Markierungshemd zu. Nach dem Abspiel führen sie eine ganze Drehung aus und fangen das zurückgepasste Markierungshemd links-/rechtshändig bzw. links-/rechtsfüßig.
- Im Sprung spielen sie das Markierungshemd durch die gegrätschten Beine zum Partner.
- Die Übenden führen eine ganze Sprungdrehung aus und passen das Hemd dabei im Sprung zum Partner. Dabei wechseln sie bei jedem Sprung die Drehrichtung.
- Aus einer halben Sprungdrehung spielen sie, mit dem Rücken zum Partner stehend, diesem das Hemd von vorne durch die gegrätschten Beine zu. Dabei wechseln sie bei jeder Drehung die Sprungrichtung.
- Die Übenden werfen das Hemd an, fangen es hinter dem Rücken auf und spielen es dann abwechselnd links- und rechtshändig durch die Beine zum Partner, der es dann links- bzw. rechtsfüßig auffängt.
- Die Partner stehen sich gegenüber. Einer hält das Hemd in Händen und wirft es ungenau zu, lässt es fallen oder spielt es hoch in die Luft. Der Partner muss es vor Bodenberührung fangen.
- Die Paare spielen sich mit den Füßen einen Ball zu und spielen dabei gleichzeitig fortlaufend Pässe mit dem Hemd.
- Ein Ball wird mit den Füßen im Spiel gehalten und zusätzlich spielen sie fortlaufend Pässe mit einem Ball und einem Markierungshemd.
- Beide prellen einen Ball, passen sich ein Markierungshemd zu und halten einen weiteren Ball mit den Füßen im Spiel.
- Einer der beiden Übenden hält einen Ball und ein Markierungshemd in Händen. Wahlweise kann er nun den Ball oder das Hemd zum Partner spielen. Dabei wird das Hemd zurück gepasst und der Ball zurück geköpft.
- Wie vorher, nur wird der Ball mit dem Fuß zurück gespielt.

3. Lauf- und Sprungschulung mit Schaumstoffstreifen

Grundbewegungen (*Beispiele*):

- | | | |
|-----------------------|------------------|---------------|
| • Vorwärts laufen | • Kniehebelauf | • Hopslerlauf |
| • Rückwärts laufen | • Federnd laufen | • Kreuzlauf |
| • Laufen mit Anfersen | • Sidesteps | |

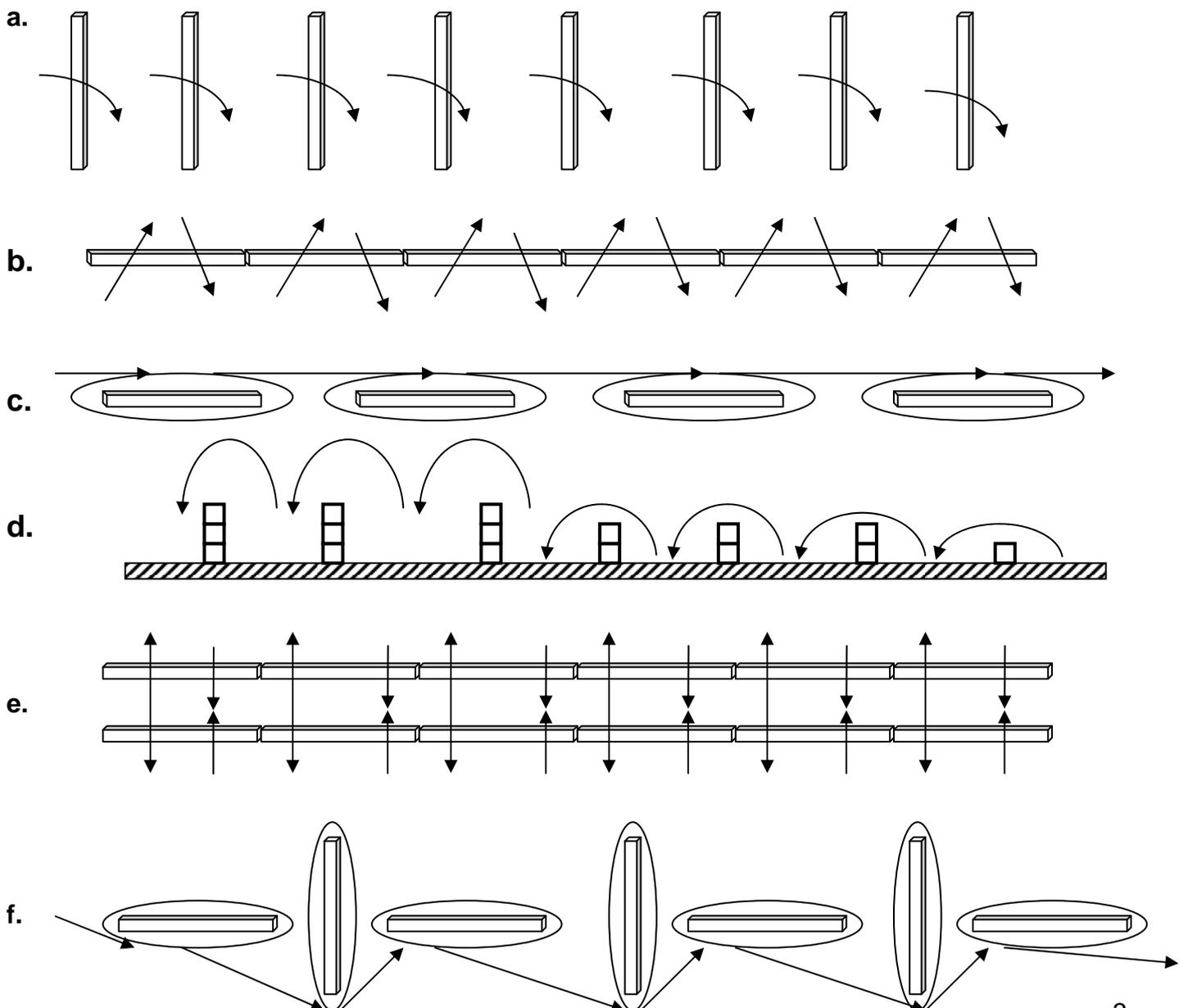
- Laufen mit Richtungswechsel
- Wedeln
- Bärenlauf
- Spinnenlauf
- Froschhüpfen
- Grätschanschlagsprünge
- Beidbeinige Sprünge
- Einbeinige Sprünge
- Springen mit Richtungswechsel
- Springen mit Drehungen
- Paarweise springen
- Schrittsprünge
- Steigesprünge

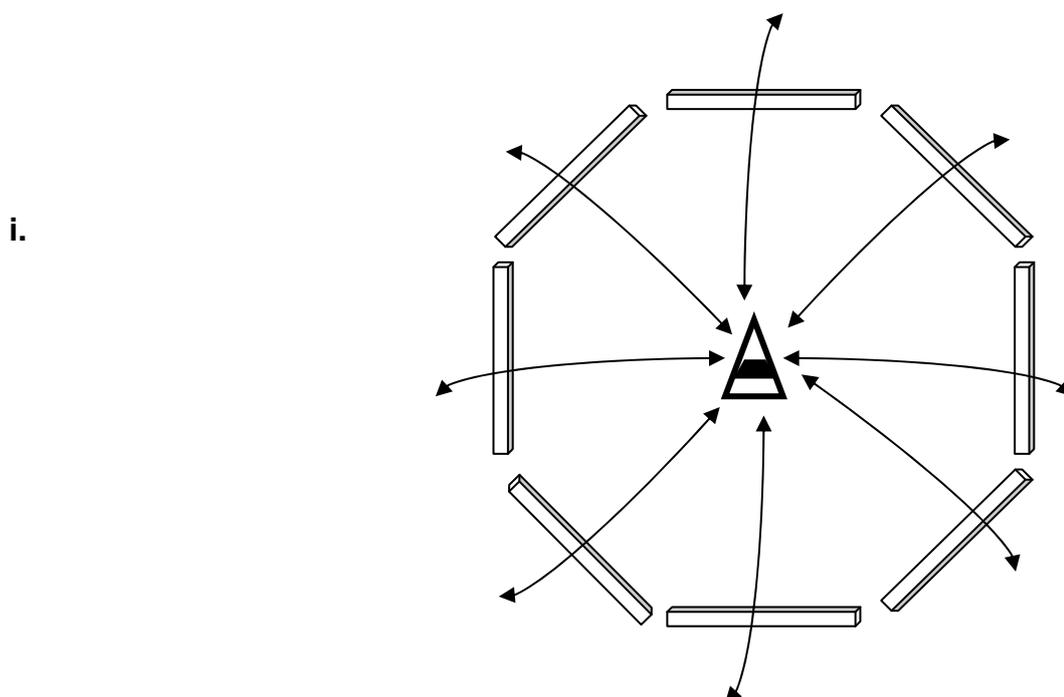
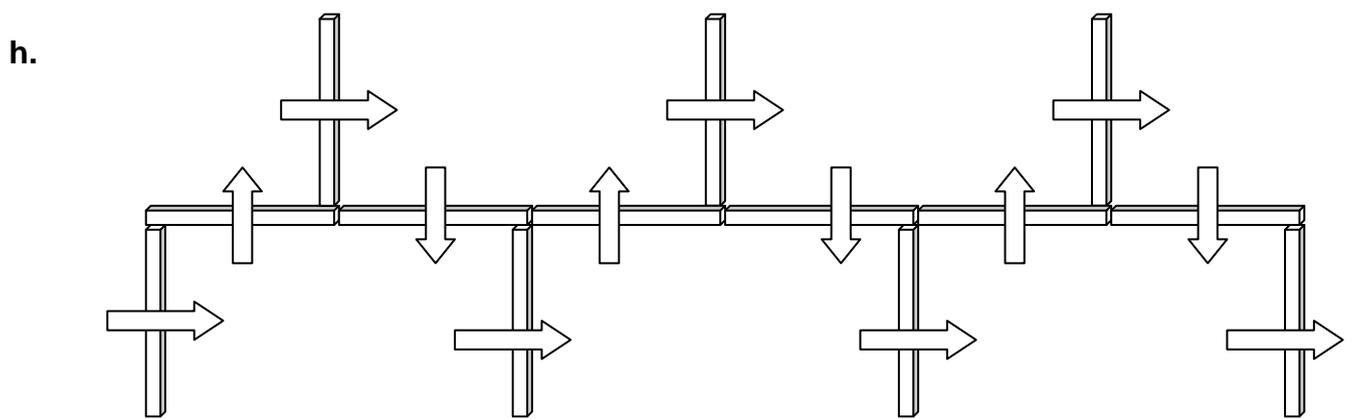
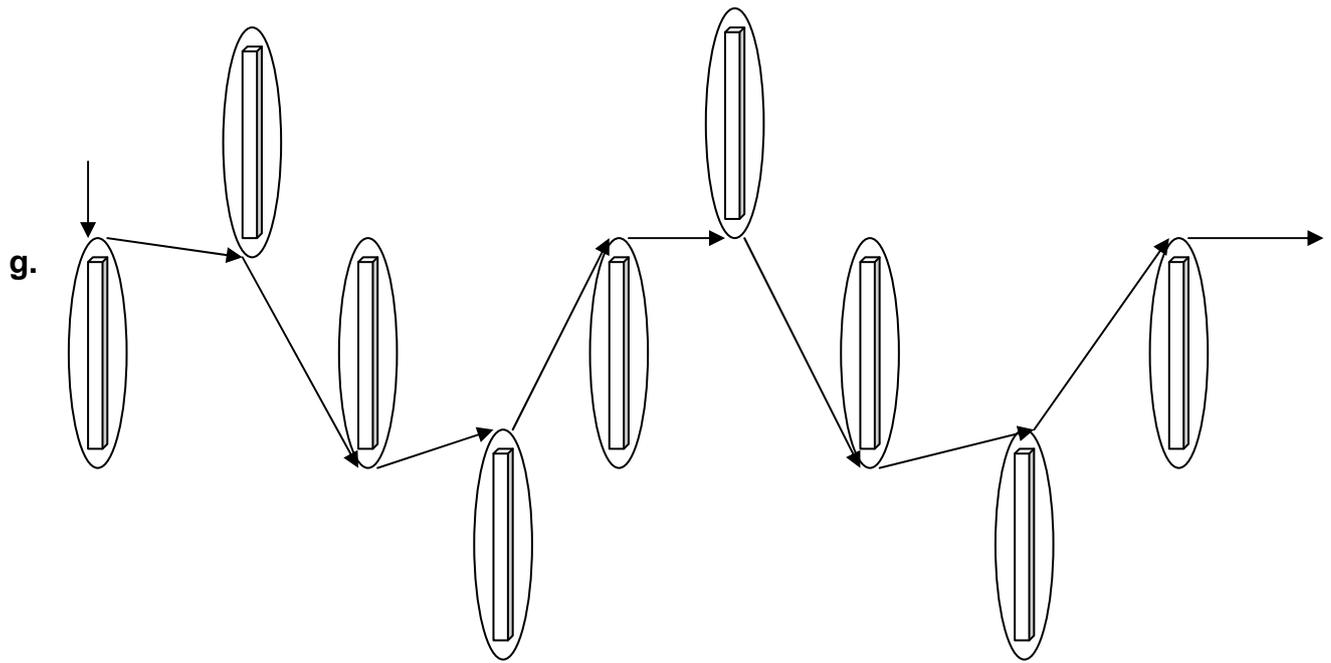
Grundbewegungen (s. oben) in Kombination mit Ballaktivitäten(Beispiele):

- Ball um Kopf kreisen
- Ball um Hüfte kreisen
- Ball hinter dem Rücken fortlaufend von einer Hand in die andere übergeben
- Bei Einbeinsprüngen Ball unter dem angewinkelten anderen Knie kreisen lassen
- Im beidbeinigen Sprung Ball von hinten durch die Beine anwerfen und wieder auffangen
- Ball zuköpfen
- Ball wechselseitig mit den Füßen spielen

Organisationsformen

(Beispiele):





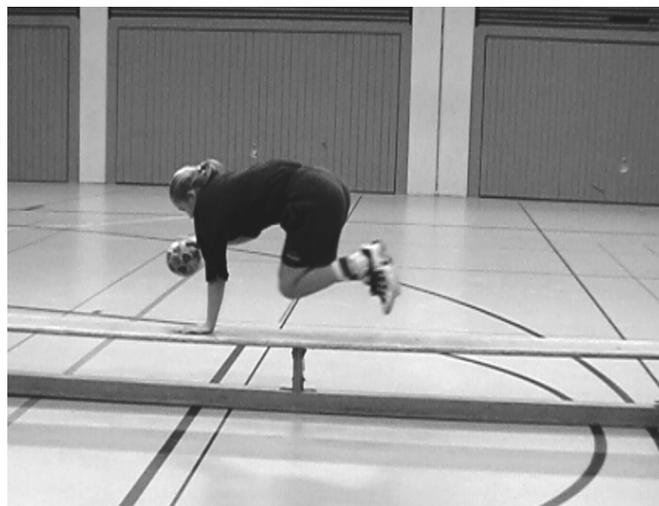
4. Koordinationsübungen mit Seilchen und Bällen

- Mehrere Paare schlagen ein Langseil. Ihren Ball tragend versuchen die anderen Übenden darunter herzulaufen und mit einem erfolgreichen Schuss auf das Tor oder ein Ziel abzuschließen.
- Hier springen zwei Übende fortlaufend über ein Langseil und passen sich dabei fortlaufend einen Ball zu. Wer von beiden aufgerufen wird läuft mit dem Ball in Richtung Tor und schließt mit einem Schuss auf das Tor ab.
- Wie vorher, nur werden 2 Bälle gleichzeitig gepasst. Auf Signal laufen nun beide in die ihnen vorgegebene Richtung und führen abschließend wieder den Torschuss aus.

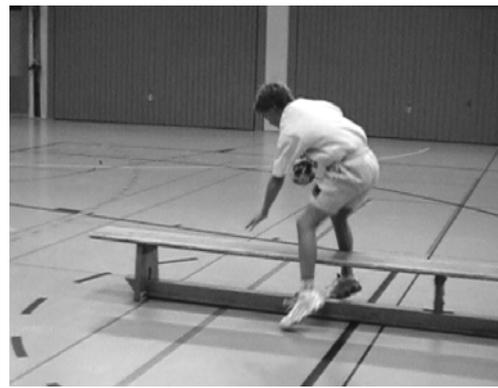
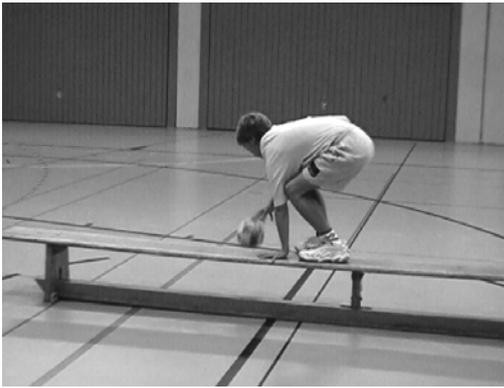
Die Seilchenschläger bewegen sich über die Hallenlängsseite. Ein Übender springt dabei fortlaufend im Seilchen und passt dabei einem rückwärts gehenden Partner fortlaufend beidhändig einen Ball aus der Überkopffposition zu.

5. Übungen mit Bänken in Verbindung mit Bällen

- Die Übenden führen fortlaufend Einhandhockwenden über eine Turnbank aus. Dabei prellen sie den Ball mit der geübten Hand. Danach absolvieren sie einen Slalomparcours und schließen mit Torschuss ab. Beim nächsten Durchgang erfolgt das Prellen mit der ungeübten Hand.



- Wie vorher, nur in der Rückwärtsbewegung.
- Während des Prellens hocken die Spieler auf die Bank auf und grätschen wieder ab. Dies können sie anfangs wiederum nur mit der geübten, später mit der ungeübten Hand absolvieren. Nach dem Slalomdribbling erfolgt wieder der Torschuss.



- Die Übenden gehen vorwärts über den Steg einer Turnbank, bekommen einen Ball zugespielt und köpfen ihn zurück.
- Die Spieler gehen seitwärts über den Banksteg, spielen den zugeworfenen Ball abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß zurück. Nach jedem Rückspiel führen sie eine ganze Drehung aus.
- Seitwärts auf der Bank stehend werfen die Übenden den Ball beidhändig von hinten durch die Beine an, fangen ihn vor dem Körper wieder auf und schießen ihn im Wechsel links- und rechtsfüßig zum Partner.

6. Lauf-/Abschlagspiel

Paarabschlag

Die Kinder stehen sich in Frontalstellung paarweise gegenüber und fassen sich an beiden Händen. Ein (zwei oder mehrere) Fängerpaar(e) wird (werden) bestimmt, das (die) nun versuchen soll (müssen), durch Berührung ein Paar abzuschlagen, das dann seinerseits die Rolle des Fängerpaares übernimmt. Dabei dürfen die Paare ihre Handfassung nicht lösen. Die Fängerpaare sind mit Markierungshemden, die sie in Händen halten markiert. Haben sie ein Läuferpaar abgeschlagen, übergeben sie an diese das Hemd.

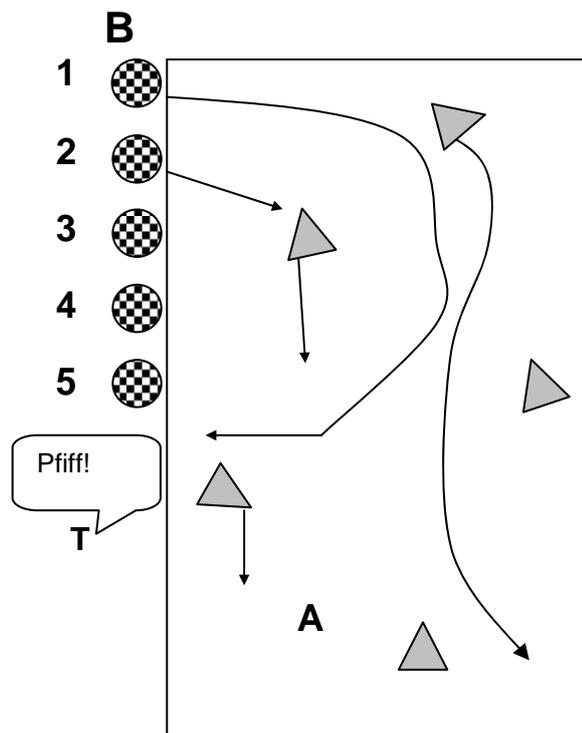
10-Sekundenjagd

Der Spieler B1 beginnt als Fänger. Alle 10 Sekunden kommt ein Fänger der Mannschaft B hinzu. Die Spieler des Teams A die abgeschlagen wurden verlassen das Spielfeld. Wie viele Fänger (bzw. Läufe) benötigt Mannschaft B, um die gesamte Mannschaft A abzuschlagen. bzw. wie viele Läufer des Teams A bleiben übrig, wenn auch der letzte Läufer von B seine 10-Sekunden-Laufzeit beendet hat?

Danach erfolgt Aufgabenwechsel. Wer zuerst abgeschlagen wurde, ist der erste Fänger usw. Benötigt eine Mannschaft nicht alle Fänger, so werden sie im nächsten Durchgang als erste eingesetzt.

Variationen

- Paarweise laufen und jagen
- Unterschiedliche Bewegungsarten ausführen
- Nachdem der erste Läufer seine Laufzeit beendet hat, verlässt er das Spielfeld und der nächste jagt 10 Sekunden usw., so dass immer nur ein Jäger auf dem Spielfeld ist.



7. Spiel-/Wettkampfformen mit Bällen in Verbindung mit koordinativen Zusatzaktivitäten

Wer trifft zuerst?

- Auf Torpfostenhöhe sind kleine Kästen o. Ä. aufgestellt. Auf Signal startet pro Mannschaft jeweils ein Spieler dribbelnd in Richtung Tor. Die Mannschaft, dessen Schütze als erster den ihm zugeordneten kleinen Kasten trifft, erhält einen Punkt. Dabei darf die vorgegebene Markierungslinie nicht betreten bzw. übertreten werden. Sieger ist das Team, das nach einer bestimmten Anzahl an Durchgängen die meisten Punkte erzielt.

Variation

- Vor dem Start müssen fortlaufend verschiedene Bewegungsaufgaben gelöst werden. Auf Signal des Spielleiters werden diese unterbrochen und die Aufgabe wie vorher beschrieben ausgeführt.

Mehrtorball mit Richtungswechsel

- Team A und B tragen Markierungshemden in unterschiedlichen Farben. Der Ball wird nun innerhalb des Angreiferteams gepasst, das nun versucht, einen Angriff durch eines der beiden ihnen jeweils zugeordneten Tore erfolgreich abzuschließen.

Bei diesem Spiel herrscht Redeverbot. Auf unterschiedliche visuelle Zeichen reagieren die Mannschaften mit Richtungswechsel.

Roter Karton = quer

Blauer Karton = längs

Grüner Karton = diagonal

Die Kartons hält der Spielleiter hinter dem Rücken und zeigt in beliebigen Zeitabständen wahlweise einen der Kartons. Darauf müssen die Teams mit sofortigem Richtungswechsel agieren.

Jeweils 2 Tore sind an den Spielfeldstirnseiten mit Hütchen, Stangen o. Ä. markiert.

Slalomläufer gegen Torschützen

- Team B ist Slalomteam, A das Torschussteam. A1 passt Ball zum Anspieler, führt ein Rad aus, umläuft eine Markierung, sitzt schnell ab und steht wieder auf, nimmt Pass an und schließt mit Torschuss gegen den gegnerischen Torhüter ab. Dann läuft er zurück zur Startposition und schlägt seinen nächsten Mitspieler ab usw. Diese Aktionen führen sie solange durch, bis die Gruppe B 2x (3x) den Slalomparcours absolviert hat. Danach erfolgt Aufgabenwechsel. Welches Team erzielt die meisten Tore?

9. Fußballvariationen

Fußball ohne Armeinsatz

- Es wird ganz normal Fußball gespielt, nur werden dabei die Hände auf den Rücken/hinter den Kopf genommen.

Superschneller Anstoß

- Es wird ganz normal Fußball gespielt. Nach einem Torschuss, unabhängig davon ob der Schuss erfolgreich war oder nicht, gibt nicht der entsprechende Torhüter den Ball zur Mitte, sondern ein am Mittelpunkt postierter neutraler Spieler passt einem Spieler des neuen Angreiferteams sofort einen Ball zu.

Fliegender Torwart

- Es wird wieder ganz normal Fußball gespielt. Dabei erfolgt Aufgabenwechsel zwischen Torwart und Schützen nach jedem Schuss auf das gegnerische Tor.

Variation:

- Nach einem erfolgreichen Torschuss muss dieser durch einen erfolgreichen 7m-Schuss noch bestätigt werden, bevor dann der schnelle Wechsel zwischen diesem Spieler und seinem Torhüter erfolgt. Gespielt wird dabei ohne Anstoß.

Fußball mit Zusatzbelastung

- Nach jedem Abspiel muss der betreffende Spieler erst eine Zusatzaktivität ausüben, bevor er sich wieder ins Spiel einschalten darf.
Zusatzaktivitäten können sein:
 - Einen 1 kg-Medizinball gegen die Wand werfen
 - Einen ausgelegten Reifen umrunden
 - Auf dem Spielfeld ein Rad schlagen oder kurz absitzen o. Ä.

Fußball nach Schiebekampf

- Nach jedem erfolgreichen Angriff erfolgt der Anstoß erst, nachdem die Teams sich an der Mittellinie paarweise in Frontalstellung zueinander aufgestellt, die Hände auf die Schultern des Partners gelegt und versucht haben, sich gegenseitig wegzuschieben/aus dem Gleichgewicht zu bringen. Auf Zeichen des Spielleiters erfolgt dann der Anstoß.
- Wie vorher, nur erfolgt der Schiebekampf im Sitzen, wobei die Übenden Rücken an Rücken sitzen und die Hände vor der Brust verschränken.
- Jetzt stehen die Übenden mit einer Körperseite zueinander, schauen dabei in unterschiedliche Richtungen, haken sich mit den Armen ein und versuchen sich so wegzuschieben.