

Fussball – Mutig und stark: Kategorie F – Kämpfen und Raufen

Sven stärkt während dieser Übung seinen gesamten Körper, lernt Regeln einzuhalten und seine Emotionen zu regulieren.

Sven und Ricardo begrüßen sich, dann geht's los. Beide sind in der Liegestütz-Position. Sven versucht die Hand von Ricardo zu berühren und dieser jene von Sven. Nach einer halben Minute ist Schluss. Wer landete mehr Treffer?



Variationen

- Sven und Ricardo stehen sich gegenüber und halten sich fest. Zwischen ihnen ist eine Pfütze (Mit Seil eine Pfütze markieren). Wer kann den anderen in die Pfütze ziehen?
- Ricardo kauert am Boden und hält die goldene Kugel fest. Kann Sven ihm die Kugel wegnehmen?

Bemerkung: Partner durch Rotation häufig wechseln. Z. B. als Turnierform durchführen. Mit Springseilen oder dünnen Matten Kampfzone markieren.

Regeln

1. Was weh tut, ist nicht erlaubt!
2. Ruft ein Kind «Stopp!», müssen alle Griffe sofort losgelassen werden.
3. Vor dem Kampf begrüßen sich die Kämpfer. Nach dem Kampf gratuliert der Verlierer dem Sieger und der Sieger dankt dem Verlierer für den fairen Kampf.
4. Uhren, Schmuck o. ä. ausziehen.
5. Freier Sturzraum ausserhalb der Kampfzone.

Material: Markierungsteller oder Seile, Bälle evtl. dünne Matten (Halle)

Quelle: Raphael Kern, Verantwortlicher Kinderfussball SFV, Knäbel Peter, Technischer Direktor

SFV, Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO