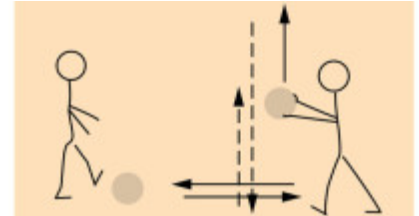


Fussball: Wurf-/Pass-Kombination

Ball hochwerfen, schnell Passen und den Ball wieder fangen: In dieser Übung zu zweit werden die koordinativen Aspekte im Fussball trainiert.

Partnerarbeit. Lernende stehen sich gegenüber. Abstand 3 m. A hat einen Ball an den Füßen, B in den Händen. B wirft den Ball senkrecht hoch. A spielt den Ball flach zum Partner. Dieser spielt den Ball direkt zurück. Der aufgeworfene Ball fällt zu Boden und muss nach dem Aufspringen von B gefangen werden.



Variationen

- Verschiedene Ballgrößen und Materialien.
- B vergrößert oder verkleinert ständig die Distanz

schwieriger

- B steht mit dem Rücken zu A. Nach dem Hochwerfen des Balls dreht sich A um, erhält den Pass und spielt diesen sofort zurück.
- Den hochgeworfenen Ball vor der Bodenberührung fangen.
- A sitzt zu Beginn auf dem Boden und muss nach dem Hochwerfen des Balls zuerst aufstehen

Bemerkung: Übungen zu den fünf koordinativen Kompetenzen (Gleichgewicht, Reaktion, Differenzieren, Orientierung und Rhythmisierung) sind für dieses Alter besonders geeignet. Viele Koordinationsübungen sind auch auf dem Fussballplatz mit einfachen Hilfsmitteln (Elastik, verschiedene Gegenstände) weitaus effizienter und abwechslungsreicher zu gestalten.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO