

Fussball: Beweglichkeit und Schnelligkeit vor Ausdauer

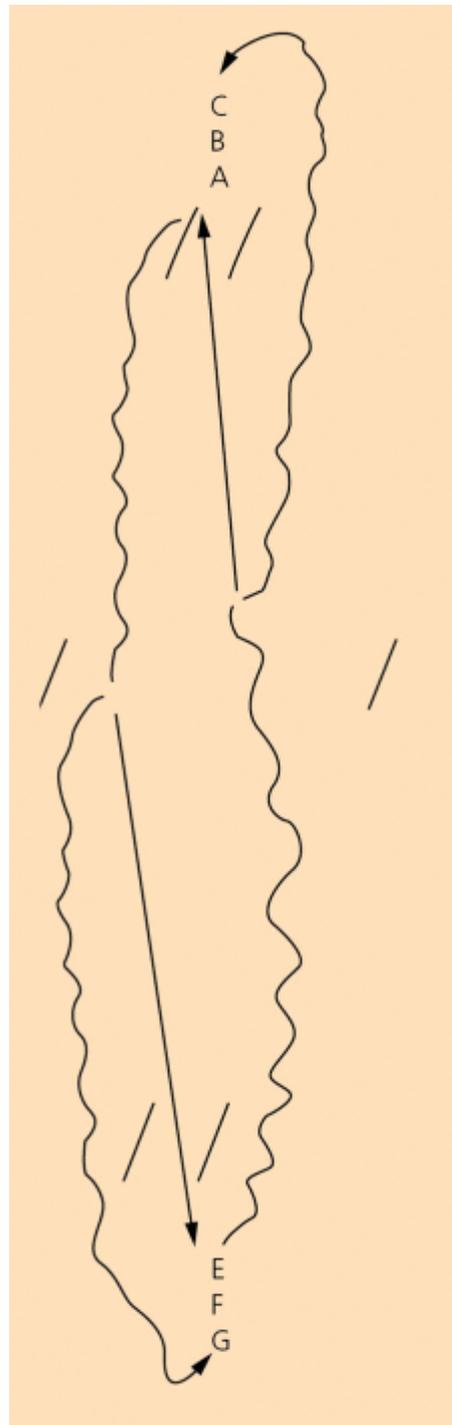
In dieser Übung werden fünf Spielformen erklärt, um die Schnelligkeit der Kinder spielerisch mit unterschiedlichen Stafettenformen zu trainieren.

Torschuss in Stafettenform: Teams von 6–10 Lernenden (pro Seite 3 5). Pro Team 2 Tore (1m) in einer Distanz von 15 m. Es starten immer von beiden Seiten je ein Lernender jeder Gruppe mit je einem Ball gleichzeitig. Die Lernenden führen den Ball so weit wie gewünscht und spielen den Ball durchs Tor der Mitspielerin zu. Der Ball muss durchs Tor und seitwärts neben dem Tor weitergespielt werden. Bei welchem Team sind alle als erstes wieder am gleichen Platz? Geht der Ball neben das Tor darf ihn nur die Spielerin holen, die ihn gekickt hat.

Variation

Im Tor steht eine «Torhüterin», welche den Ball im oder wenn nötig neben dem Tor fängt, durchs Torläuft, ihn danach weiter führt.

Torpass: Gleiche Ausgangslage. In der Mitte steht ein Tor (2 Malstäbe, Abstand 3m). Die Lernenden führen den Ball Richtung Mitte, wo sie einander mittels eines Passes durch das Tor den Ball austauschen, so weit wie gewünscht weiter führen und ihn durchs Tor dem Mitspieler zuspielen. Der Ball muss durchs Tor und seitwärts neben dem Tor weitergespielt werden. Bei welcher Gruppe sind alle als erstes wieder am gleichen Platz?



Variation

Im Tor steht eine Torhüterin welche den Ball fängt, durchs Tor läuft, ihn weiterführt.

Mobs: Gleiche Ausgangslage. Die Lernenden führen den Ball bis zur Mitte, wo er den Ball der Mitspielerin berühren muss, führen ihn so weit wie sie wollen weiter und spielen den Ball durch das Tor der Mitspielerin zu. Der Ball muss durchs Tor und seitwärts neben dem Tor weitergespielt werden. Bei welchem Team sind alle als erstes wieder am gleichen Platz?

Variation

Im Tor steht eine Torhüterin welche den Ball fängt, durchs Tor läuft, sich ihn vorlegt und weiterführt.

Käfer: Gleiche Ausgangslage. Nur eine hat einen Ball, den sie zur Mitte führt, wo sich die Mitspielerin quer zur Laufrichtung auf allen Vieren platziert hat. Der Ball muss unter der Lernenden durchgespielt, danach die liegende Lernende übersprungen werden. Danach wird der Ball so weit wie gewünscht weitergeführt und auf's Torgespielt. Der Ball muss durchs Tor und seitwärts neben dem Tor weitergespielt werden. Bei welchem Team sind alle als erstes wieder am gleichen Platz?

Variation

Die Lernende, die auf allen Vieren wartet, hält einen Tennisball in der Hand, welcher sie beim Weiterlaufen der nächsten Mitspielerin zuwirft.

Bemerkung: Bei der Anwendung dieser Spiel- und Übungsformen ist immer auf die Voraussetzungen der Kinder Rücksicht zu nehmen. Die Unterschiede zwischen Fünf- und Zehnjährigen sind enorm. Es empfiehlt sich, jeweils mit einer einfachen Form einzusteigen und sie allmählich zu variieren, das heisst, zu erschweren.

Material: Malstäbe oder Markierungshütchen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO