

Fussball – Rhythmisch und geschickt: Kategorie F – Ballkünstler

Reto übt selbständig in dieser Übung neue Kunststücke mit dem Ball. Er kann auch eigene Kunststücke vorschlagen.

Reto übt selbständig. Er muss links und rechts abwechseln. Wenn er an der Reihe ist, darf er dem Trainer eine Aufgabe vorzeigen und sich danach der nächsten Herausforderung stellen.



- 10-mal den Ball hochwerfen und wieder fangen.
- 9-mal den Ball hochwerfen, mit beiden Händen den Boden berühren und den Ball stehend wieder fangen.
- 8-mal den Ball einhändig hochwerfen und einhändig fangen (4-mal links, 4-mal rechts).
- 7-mal den Ball hochwerfen, einmal umdrehen und ihn wieder fangen.
- 6-mal den Ball hochwerfen mit dem Kopf spielen und ihn wieder fangen.
- 5-mal den Ball mit den Händen hochwerfen und hinter dem Rücken fangen.
- 4-mal den Ball in die Luft kicken (2-mal links und 2-mal rechts) und ihn mit beiden Händen fangen bevor er auf den Boden fällt.
- 3-mal den Ball vom Boden hochspielen (ohne die Hände zu gebrauchen) und ihn fangen.
- 2-mal den Ball mit den Händen hochwerfen, hinter dem Rücken fangen, ihn wieder nach vorne werfen und vorne fangen.
- 1-mal den Ball hochwerfen, absitzen und ihn stehend wieder fangen.

Variationen

- Kinder kreieren eigenes 10er-Spiel.
- Verschiedene Bälle, Fluggeräte verwenden.
- Ball darf jeweils einmal oder zweimal auf dem Boden aufprallen.

Bemerkung: 10er-Spiel ausdrucken und ins Training mitbringen.

Material: Jedes Kind hat einen Ball

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