

Futsal: Ballvorrat loswerden

Bei dieser Übung kann die ganze Klasse integriert werden. Die Schüler müssen möglichst schnell Bälle in ein Depot zurückbringen, während ein kleines Team versucht das Lager zu leeren.

In der Hallenmitte bilden vier gekippte Langbänke ein Quadrat (Vorratslager). Darin liegen alle Bälle. Ein Zweier-/Dreierteam wirft die Bälle aus dem Vorratslager. Die restlichen Schüler bringen die Bälle am Fuss führend zurück. Sie müssen die Bälle zuerst gegen die Breitseite der gekippten Langbänke spielen, bevor sie sie in das Vorratslager zurück werfen dürfen. Gelingt es dem Zweier-/Dreierteam, das Vorratslager zu leeren?



Variation

Die Schüler dürfen die Bälle nicht mehr hinein werfen, sondern müssen sie mit dem Fuss hinein heben.

Quelle: mobilepraxis 25/2007, Luca Zanni



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO