

# Fussball – Mutig und stark: Kategorie E – Spielen wie Krebse und Spinnen

Serge und Vera stärken in dieser Übung spielerisch ihre Arme, Beine und den Rumpf. Es sollen genügend Pausen zugelassen werden.

Serge und Vera spielen gegen Joel und Anna. Als Krebse bewegen sie sich auf allen Vieren rücklings fort. Serge und Vera versuchen den Ball mit den Füßen hinter die Torlinie von Joel und Anna zu spielen.



## Variationen

- Wie Spinnen auf allen Vieren bäuchlings bewegen und den Ball nur mit den Händen spielen.
- Auf Tore spielen.
- 1. Halbzeit als Krebse, 2. Halbzeit als Spinnen.
- Auf Signal (akustisch oder visuell) Rollenwechsel.

**Bemerkung:** Das Spiel ist anstrengend. Genügend Pausen zulassen. Evtl. als Turnierform durchführen.

**Material:** Markierungsteller, Tore, Bälle, Überziehleibchen

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**