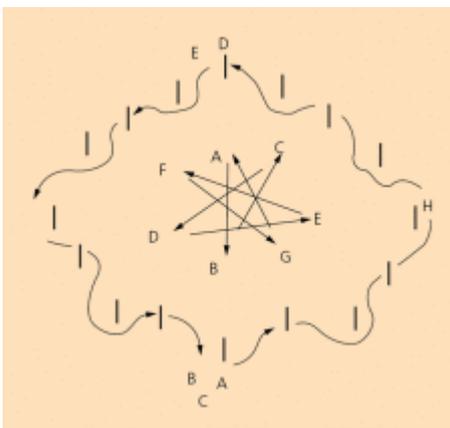


Fussball: Zwei Rollen, ein Duell

In dieser Übung hat jedes Team eine andere Aufgabenstellung als das andere. Durch den regelmässigen Rollenwechsel wird das Training abwechslungsreicher. Die koordinativen Fähigkeiten werden in Wettkampfform trainiert.

Star: Doppelt so viele Stangen wie Spielerinnen. Inneren Kreis mit Markierungen begrenzen. 2 Teams à ca. 5 Spielerinnen. Während das äussere Team einen Slalomparcours absolviert, passt sich die innere Gruppe den Ball in immer der gleichen Reihenfolge zu. Erreicht der Ball die Startspielerin zählt dies 2 Punkte. Das äussere Team versucht, möglichst viele Runden zu absolvieren (Start gleichzeitig aus auf Kreis verteilten Positionen). Nach 3 Minuten wird gewechselt. Welches Team erzielt zusammengezählt mehr Punkte?



Plateau: Gleiche Grundstruktur. Das innere Team muss gleichzeitig in der Luft einen Tennisball in der gleichen Reihenfolge zirkulieren lassen. Fussball und Tennisball dürfen sich nicht überholen. Bei der äusseren Gruppe muss jede Lernende noch einen Tennisball in einem Markierungshütchen mit transportieren.

Ronaldinho: Gleiche Grundstruktur. Beim inneren Team muss jede Lernende vor dem Weiterpassen den Ball mit dem Fuss 2 Mal jonglieren. Bei der äusseren Gruppe starten jeweils 2er-Teams mit einem Ball. Die erste Lernende läuft rückwärts und muss den Pass ihrer Partnerin direkt zurückspielen.