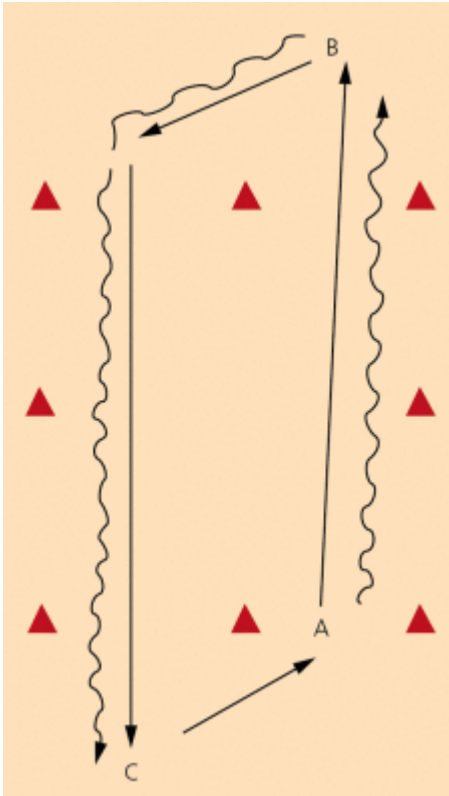


Fussball: Passen und Orientierung behalten

Pass-Übungen können in der Dreieck- oder Viereckformation durchgeführt werden. Die Absicht ist, die Orientierung zu behalten und den Ball kontrolliert an sein Ziel zu bringen. Kleine Zusatz-Übungen wie das Werfen eines Tennisballs erschweren die Aufgabe.



Rundball I: Dreiergruppe. A spielt mit dem rechten Fuss den Ball zu B, welche den Ball mit dem linken Fuss (leicht diagonal nach vorne) kontrolliert und ebenfalls mit dem rechten Fuss zu C zurückspielt. Die Lernenden laufen dem Ball jeweils nach, so dass ein Karussell entsteht. Danach Richtungsänderung. Links spielen, rechts kontrollieren.

Kreuzball: Gleiche Grundstruktur. Der Ball wird in einem X jeweils diagonal gespielt. Danach Richtungsänderung. Links spielen, rechts kontrollieren.

Hochball: Vierergruppe. Gleiche Grundstruktur. Wenn A den ersten Ball gespielt hat, wirft B einen Tennisball im hohen Bogen zu C, welcher dann vor der Kontrolle des Balles den Tennisball wiederum für D hochwirft, usw. Danach Richtungsänderung. Links spielen, rechts kontrollieren.

Querball: Vierergruppe. Gleiche Grundstruktur. Wenn A den ersten Ball gespielt hat, wirft B einen Tennisball (oder andere Ballart) diagonal zu C, welcher dann vor der Kontrolle des Balles den Tennisball wiederum zu D zurück wirft, usw. Danach Richtungsänderung. Links spielen, rechts kontrollieren.

Gegenball: Sechsergruppe (2 Dreiergruppen). Gleiche Grundstruktur. Die Lernenden stehen auf allen vier Seiten des Quadrates. Sofort nach dem ersten Pass von A (von Nord nach Süd) spielt D den Ball zu E auf der benachbarten Seite (von Ost nach West), usw. Danach Richtungsänderung. Links spielen, rechts kontrollieren.

Rundball II: Sechsergruppe (2 Dreiergruppen). Gleiche Grundstruktur. Die Lernenden stehen auf allen vier Seiten des Quadrates. Sofort nach dem ersten Pass von A (von Nord nach Süd) spielt D den Ball zu E auf der benachbarten Seite (von Ost nach West). Während der ganzen Zeit zirkuliert ein Ball, den sich die Spielerinnen im Gegenuhrzeigersinn zuwerfen um das ganze Quadrat. Danach Richtungsänderung. Links spielen, rechts kontrollieren.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO