



Kicken mit Abstand

Partner*innen Übungen

Material

- 1 Ball

Personen

- 2 Personen

Beschreibung

Hierbei stehen sich beide Personen gegenüber und führen gemeinsam Übungen aus. Übungen dieser Art wären zum Beispiel einfache Pässe zu spielen, Kopfbälle zu üben, eine Person wirft den Ball der anderen zu und es muss mit dem Spann/der Seite zurückgespielt werden oder man übt verschieden Ballannahmen.

Koordinationsleiter

Material

- Koordinationsleiter

Personen

- 2 Personen

Beschreibung

Die Koordinationsleiter wird flach auf den Boden gelegt. Der/Die Trainer*in gibt verschiedene Übungen an, die durchgeführt werden sollen.

Der Boden ist Lava

Material

- 1 Ball

Personen

- 2 Personen

Beschreibung

Bei dieser Übung wird der Ball zwischen den Personen hin und her gespielt ohne, dass dieser den Boden berühren soll. Dafür dürfen alle fußballkonformen Körperteile genutzt werden.

Kicken mit Abstand

Linienspiel

Material

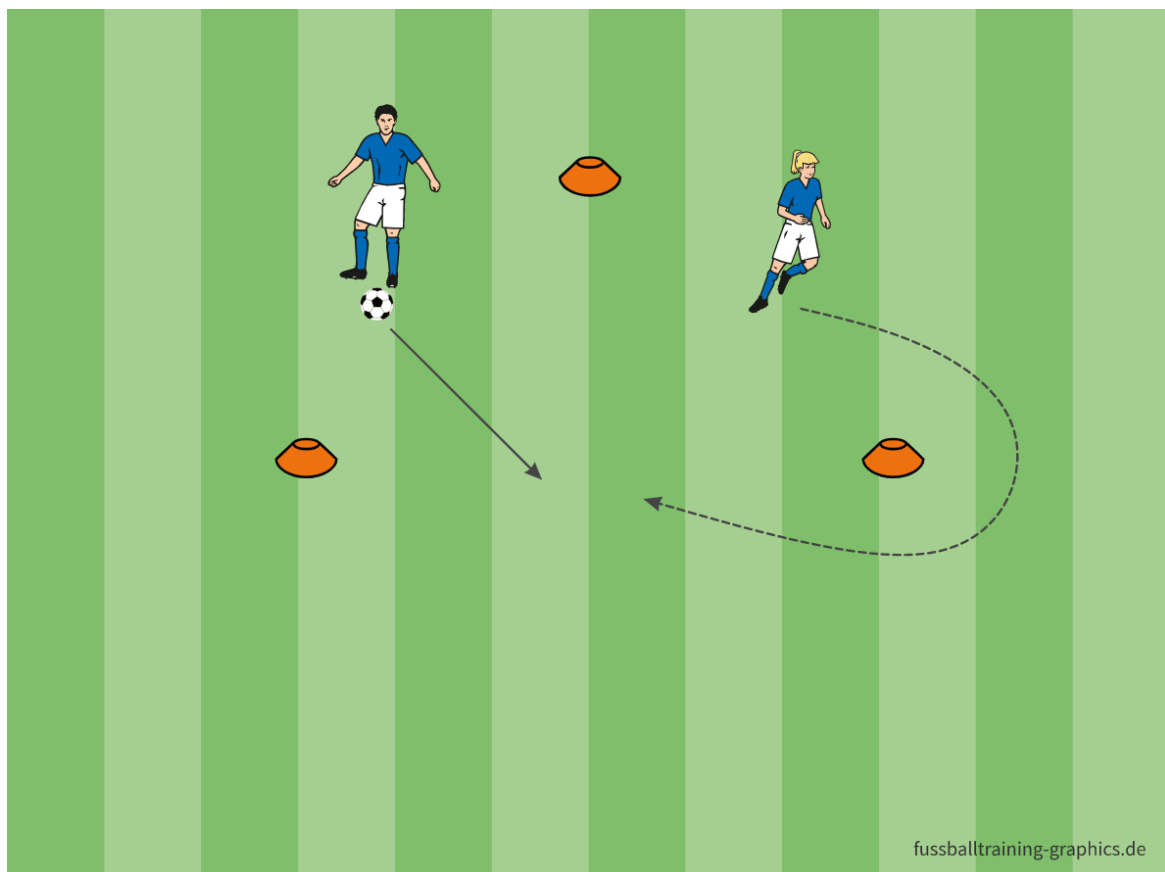
- 3 Hütchen
- 1 Ball

Personen

- 2 Personen

Beschreibung

Bei dem Linienspiel wird mit 3 Hütchen ein Dreieck gebildet. Das Ziel ist es, immer über eine der Linien, die das Dreieck ergibt, zu passen. Dabei bestimmt die Ballführende Person über welche Linie sie passt.



Kicken mit Abstand

Fußballtennis

Material

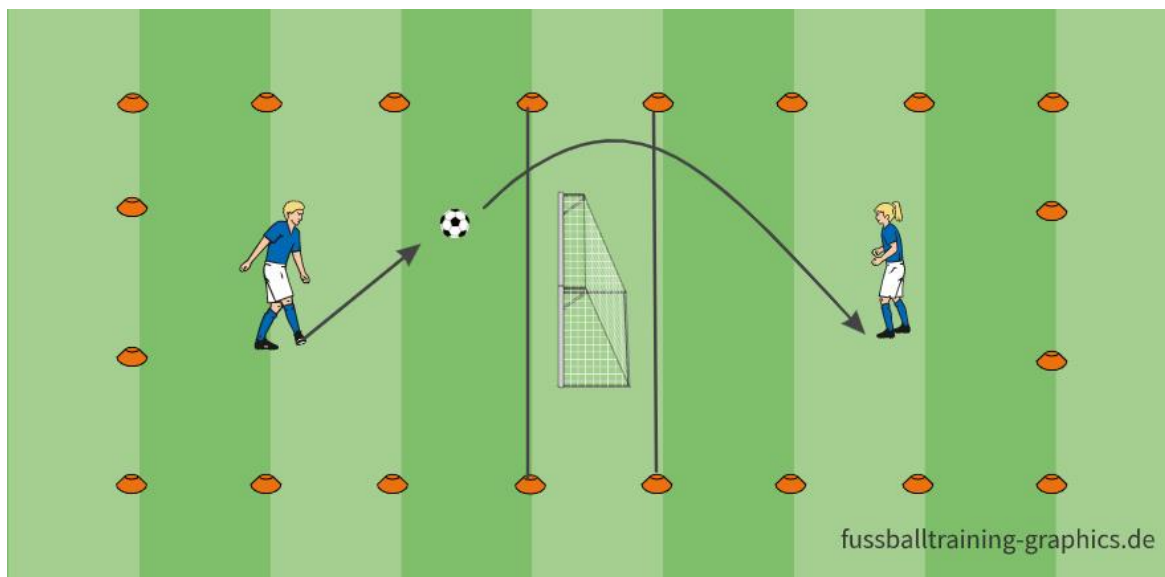
- Hütchen
- Mini-Tore
- Ball

Personen

- 2 Personen

Beschreibung

Beim Fußballtennis gibt es verschiedene Möglichkeiten, zu spielen. Die leichteste Variante ist es, ein Feld aufzubauen und dieses in 2 Zonen aufzuteilen. Der Ball darf den Boden nur einmal Berühren und muss von den Personen immer hin und her gespielt werden. Etwas schwieriger wird es, wenn in der Mitte des Feldes eine Zone in der der Ball nicht aufkommen darf, oder Mini-Tor steht, über welches gespielt werden muss. Die Schwierigkeit, kann nach Belieben angepasst werden.



Kicken mit Abstand

Doppelpass mit Farbkommando

Material

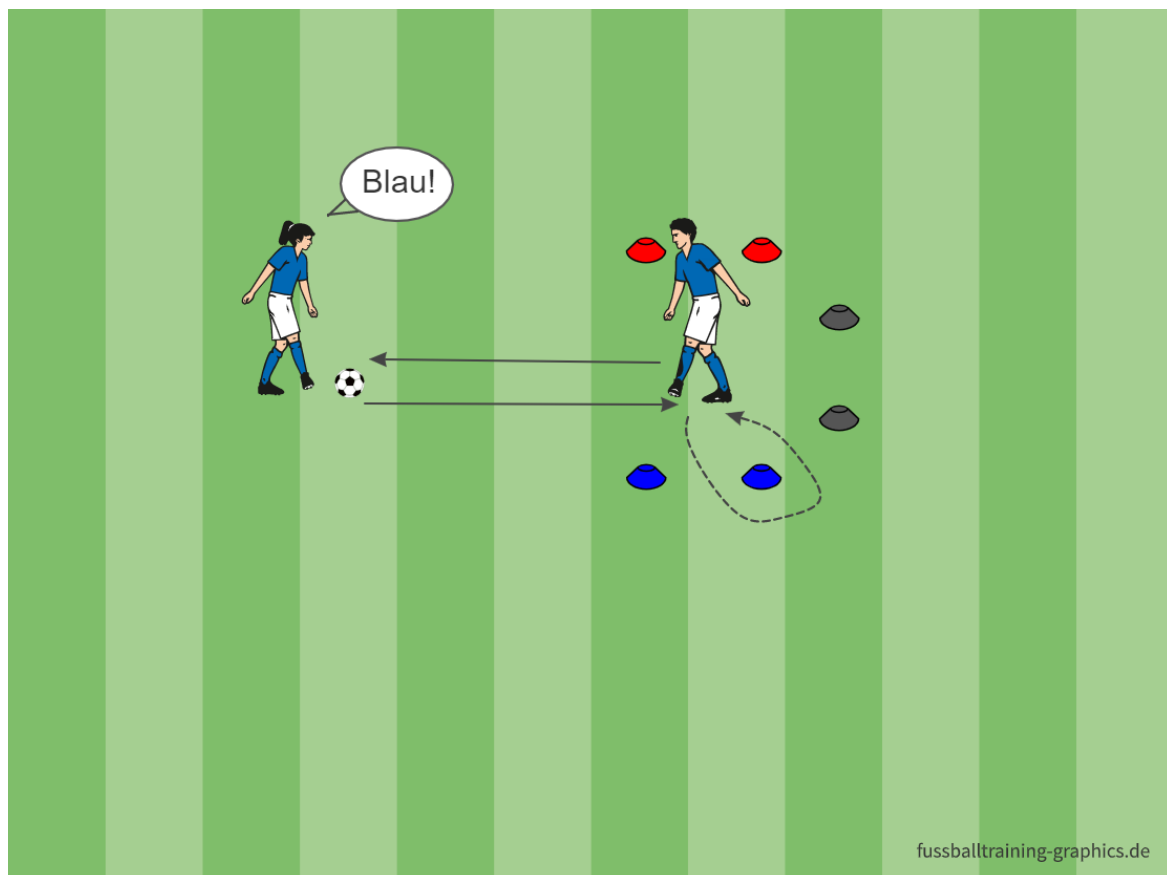
- 6 Hütchen (3 verschiedene Farben a 2 Stück)
- 1 Ball

Personen

- 2 Personen

Beschreibung

Bei dieser Übung stehen sich beide Personen gegenüber. Um einen der beiden Personen werden 3 farbige Tore mit Hütchen aufgebaut. Der Ball wird zwischen den beiden Personen hin und her gespielt, bis die Person, die nicht an den Hütchen steht, eine Farbe nennt, durch die der andere dann dribbeln muss. Es können verschiedene Dribbelübungen durchgeführt werden.



Kicken mit Abstand

Balljagd

Material

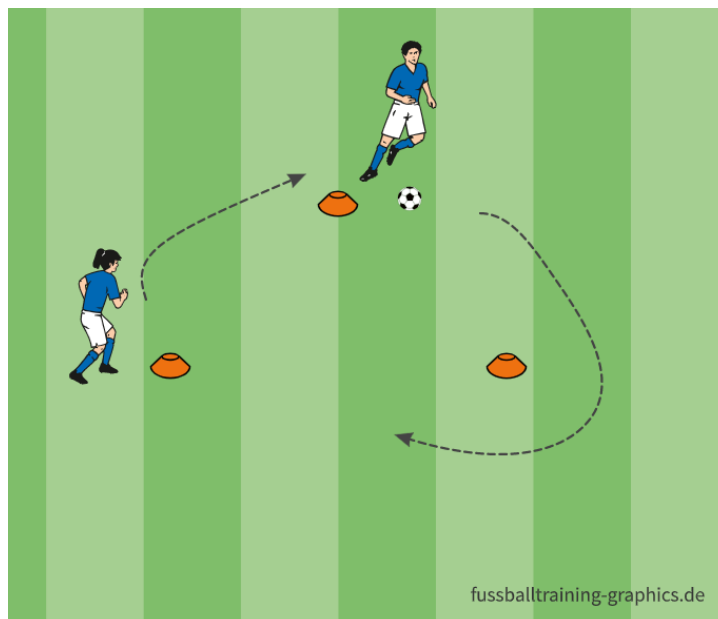
- 3 Hütchen
- 1 Ball

Personen

- 2 Personen

Beschreibung

Bei der Balljagd handelt es sich um ein Fangspiel mit dem Schwerpunkt auf der Ballführung. Es werden 3 Hütchen mit genügend Abstand in einem Dreieck ausgelegt. Die Personen starten an verschiedenen Ecken, eine Person starte mit dem Ball. Das Ziel ist es, den Ball so lange wie möglich am Fuß zu halten, während man von der anderen Person gejagt wird. Die jagende Person, darf beim Jagen die Richtung beliebig wechseln, muss aber außerhalb der Hütchen bleiben. Wurde der Ballführenden Person der Ball abgenommen, werden die Rollen getauscht.





Kicken mit Abstand

Vier gewinnt

Material

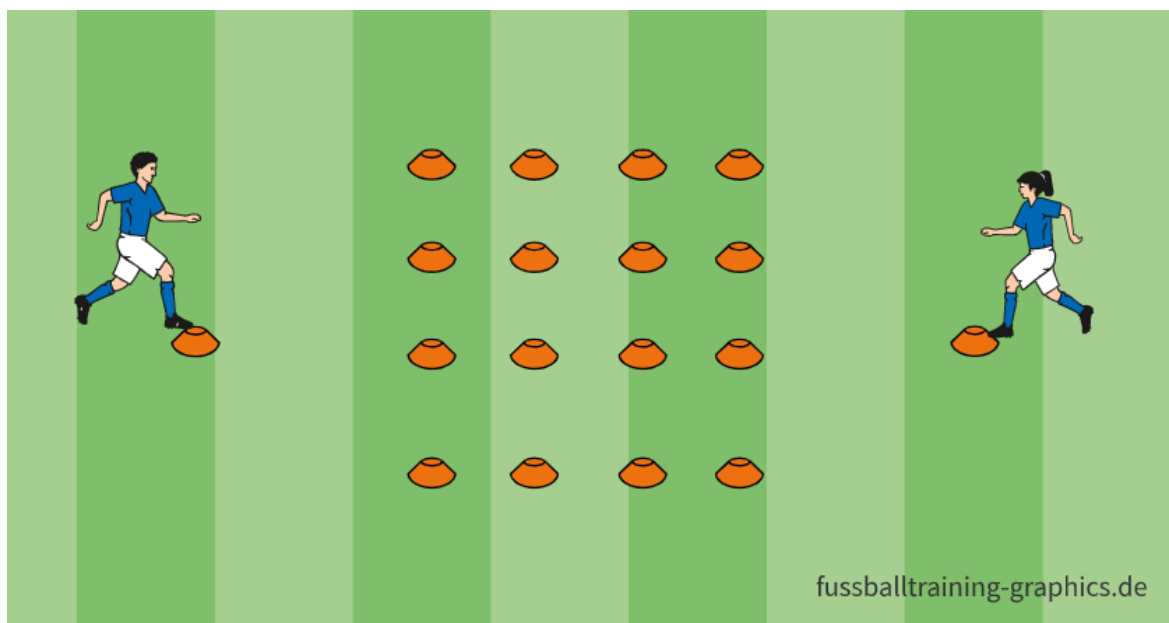
- 16 Plättchen
- 2 Hütchen
- 8 Leibchen (jeweils 4 in derselben Farbe)

Personen

- 2 Personen

Beschreibung

Bei diesem Spiel werden die Plättchen in einer 4x4 Formation auf den Boden gelegt und ergeben das Spielfeld. Die zwei Hütchen werden etwas weiter weg von dem Spielfeld hingelegt und ergeben die Startpunkte für die Personen. Das Ziel ist es, 4 der eigenen Leibchen in einer Reihe liegen zu haben. Die Personen starten mit einem Leibchen in der Hand und rennen zu dem Spielfeld und legen dort das Leibchen ab. Danach wird zurückgerannt und das nächste Leibchen wird hingelegt. Das wiederholt sich so lange, bis alle 4 Leibchen liegen. Gibt es bis dahin noch keinen Gewinner, fangen die Personen an, die eigenen Leibchen an eine andere Position des Spielfeldes zu legen. Es darf immer nur ein Leibchen bewegt werden, bevor man wieder zum Starthütchen und zurück rennen muss und wieder zum Spielfeld, um das nächste Leibchen zu bewegen.



Kicken mit Abstand

Farbenspiel

Material

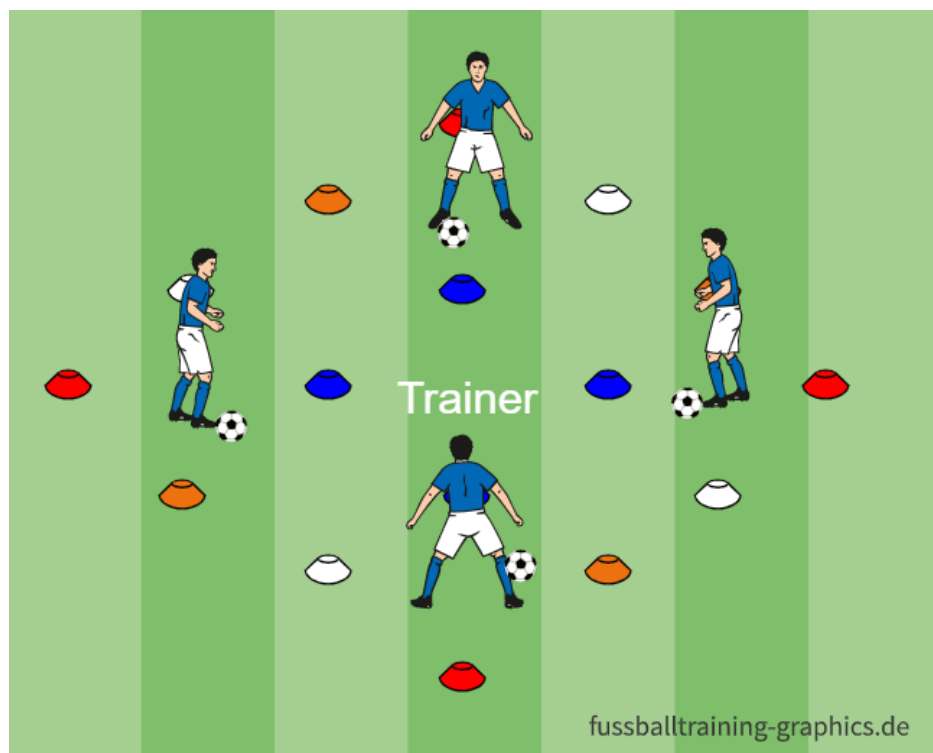
- 20 Hütchen (4 Verschiedene Farben)
- 4 Bälle

Personen

- 4 Personen

Beschreibung

Beim Farbenrufen geht es vor allem um die Aufmerksamkeit. Es werden 4 Felder aufgebaut mit jeweils vier Hütchen wobei jedes Feld, mit 4 einzelnen Farben aufgebaut werden muss. Alle 4 Felder brauchen dieselben Farben. Der/Die Trainer*in stellt sich dann in die Mitte und hat von jeder Farbe, welche in den Feldern vertreten ist, ein Hütchen in der Hand und zeigt diese nach Belieben hoch. Die Personen müssen dann verschiedene Übungen um das Hütchen machen, welches der Farbe des Hütchens des/der Trainer*in entspricht. Bedeutet, zeigt der/die Trainer*in ein blaues Hütchen hoch, so müssen die Personen die vorher genannte Übung um das blaue Hütchen des eigenen Feldes machen.



Kicken mit Abstand

Torhüter*innen Duell

Material

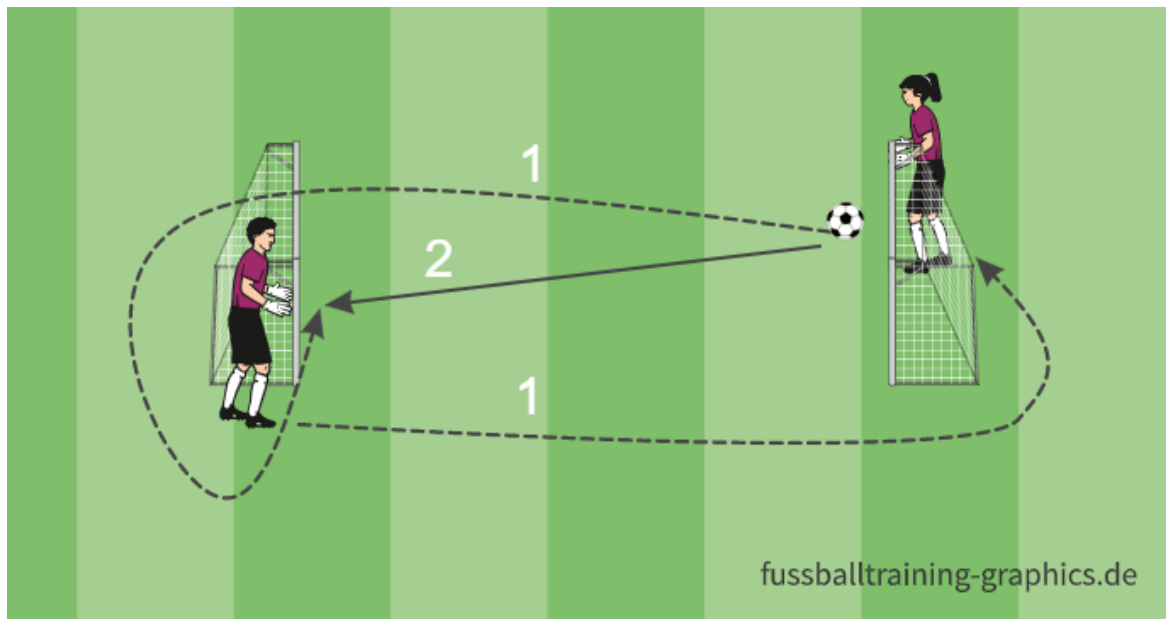
- 2 Mini-Tore
- 1 Ball

Personen

- 2 Personen

Beschreibung

Die Mini-Tore werden gegenüber voneinander aufgestellt. Die Personen stellen sich jeweils rechts von den Mini-Toren auf, wobei auf einer Seite der Ball liegt. Es wird Signal gegeben, ab dem beide Personen losrennen. Dabei rennen die Personen geradeaus zum anderen Tor, laufen außen um das Tor herum und müssen dann, entweder auf das Tor schießen oder das Tor verteidigen. Danach tauschen sich die Positionen und somit auch die Rollen.



Kicken mit Abstand

Pass - Aufdrehen und Schuss

Material

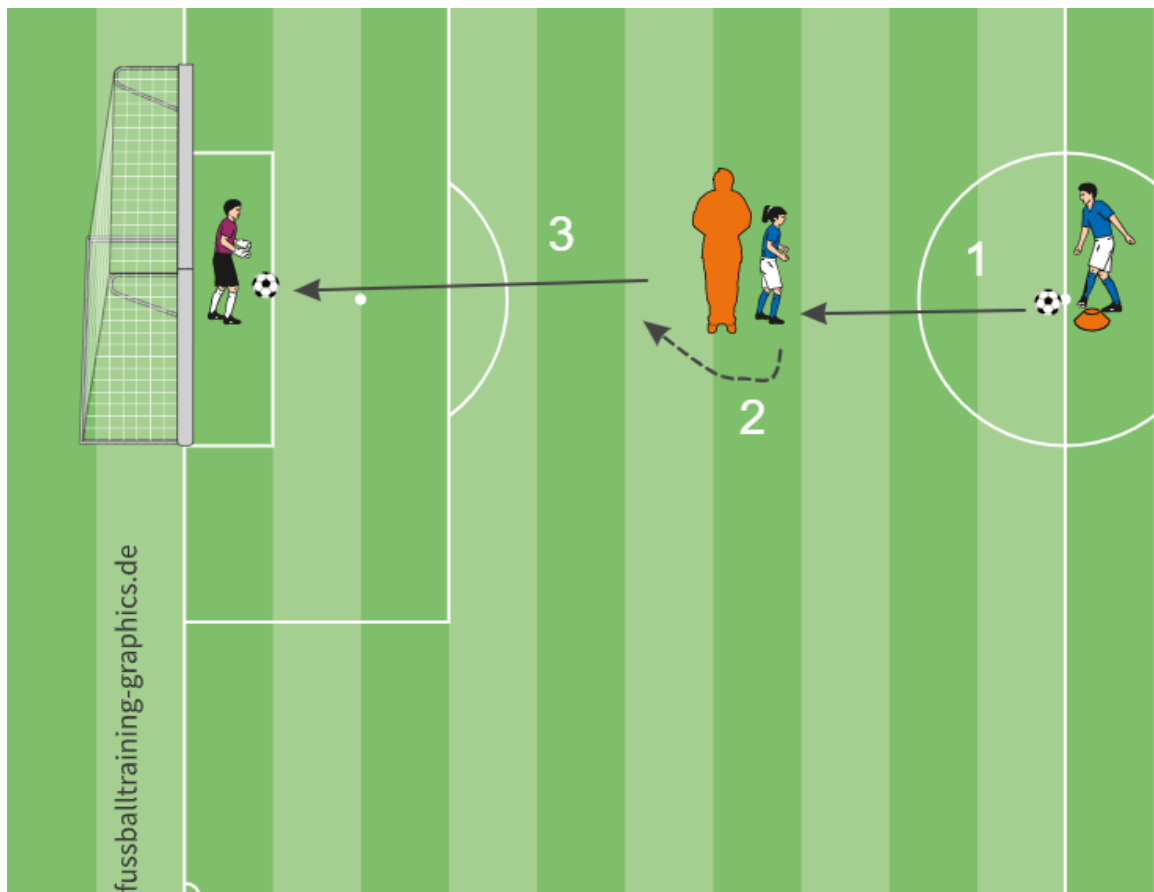
- 1 Hütchen
- Dummy

Personen

- 2 Personen
- 1 Torhüter*in

Beschreibung

Der Ball startet bei der Person, die am Hütchen steht und wird zu der Person welche, mit dem Rücken zum Dummy steht gepasst. Diese Person muss nun um den Dummy herumkommen und auf das Tor schießen. Idealerweise darf dabei die 16 Meterlinie nicht überschritten werden. Der Dummy steht ca. 10 Meter von der 16 Meterlinie entfernt.



Kicken mit Abstand

Abschlusspiel Variante 1

Material

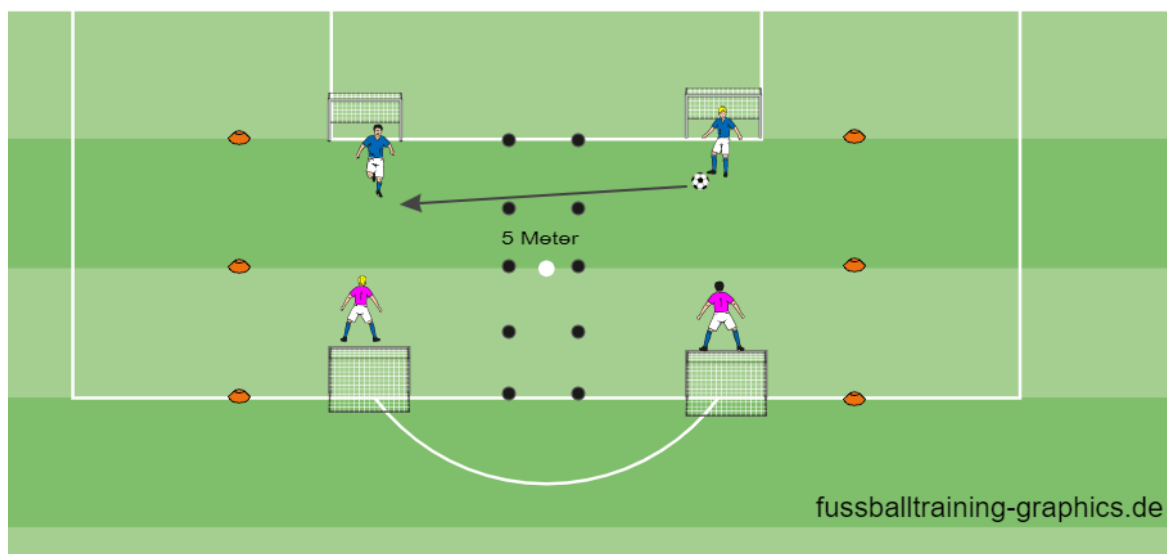
- 6 Hütchen
- 10 Plättchen
- 4 Mini-Tore
- 1 Ball

Personen

- 2 x 2er Teams (getrennt durch eine 5 Meter großen Zone)

Beschreibung

Die Teams bei dieser Spielform bestehen immer aus denselben Personen. Es werden 2 Spielfelder nebeneinander aufgebaut und durch eine min. 5 Meter großen Zone getrennt. Es spielt jeweils eine Person pro Team auf einem Feld bedeutet, dass der Ball zwischen den beiden Feldern hin und her gespielt wird, um ein Tor zu erzielen. So entsteht ein 2 gegen 2 mit dem nötigen Abstand.





Kicken mit Abstand

Abschlussspiel Variante 2

Material

- 2 Jugendtore
- Viele Hütchen
- 1 Ball

Personen

- 2 x 2er Teams (getrennt durch eine 5 Meter große Zone)
- 2 Torhüter*innen (jeweils getrennt durch eine Zone vor dem Tor)

Beschreibung

Bei dieser Spielform spielen die Personen in einem 2 gegen 2 auf Jugendtore. In den Toren steht jeweils ein/e Torhüter*in. Der Torraum wird mit einer Zone abgegrenzt, die von den Personen auf dem Feld nicht betreten werden darf. Die Spielfeldmitte ist durch eine min. 5 Meter großen Zone getrennt, die ebenfalls nicht betreten werden darf. Die Personen die auf der selben Spielfeldhälfte stehen, spielen gegeneinander. Der Ball muss auf die andere Spielfeldhälfte zur anderen Person des eigenen Teams gespielt werden. Das Ziel ist es, ein Tor zu erzielen.

