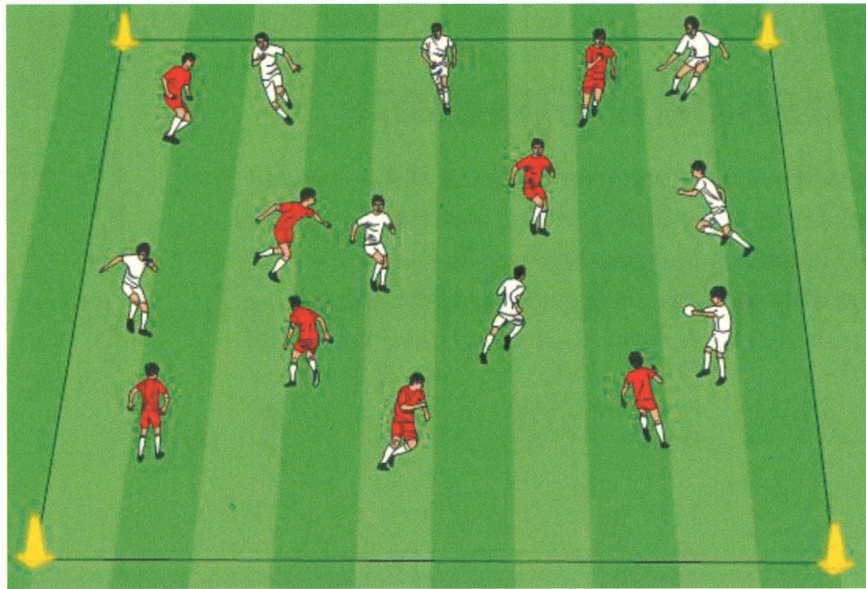


Handball (1-1)



Varianten:

- Ball darf höchstens 3 Sekunden in der Hand behalten werden
- Ball darf nicht über Kopfhöhe gespielt werden
- Fussball statt Handball

Ziel:

sich freistellen/freilaufen, Übersicht gewinnen

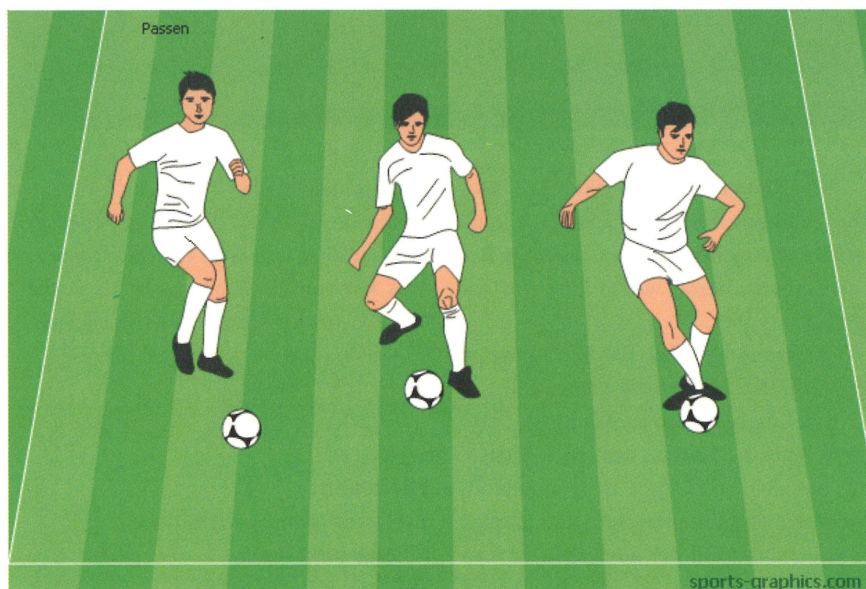
Material:

1 Softball
Hütchen für Feldmarkierung
Überziehleibchen

Weiss spielt sich möglichst oft den Ball mit der Hand zu. Rot versucht den Ball zu erobern. Wenn dies gelingt, spielt Rot zusammen und Weiss versucht den Ball zurückzu-

erobern. Verlässt der Ball das abgesteckte Feld oder fällt er auf den Boden, bekommt das andere Team den Ball. Kein Körperkontakt und maximal 3 Schritte mit dem Ball.

Passen (1-2)



Pass mit der Innenseite nach. Der Oberkörper ist gerade über dem Ball.

Ziel:

Richtige Körperstellung und Bewegung entwickeln

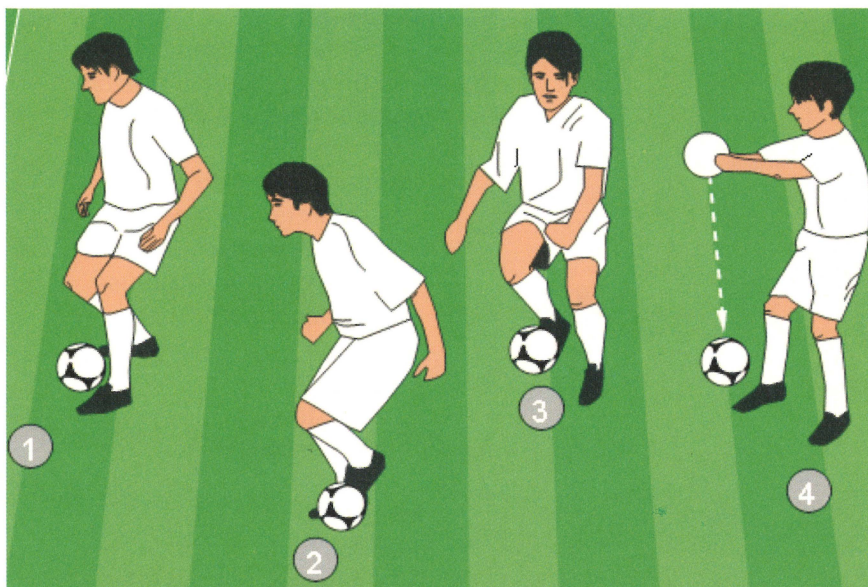
Material:

1 Ball pro Kind

Passen gegen eine Wand und mit dem Fuss verschiedene Positionen ausprobieren. Abstand variieren. Der Spieler läuft an. Das Standbein

setzt neben dem Ball auf und zeigt in Passrichtung. Das Fussgelenk wird fixiert und der Fuss nach aussen gedreht. Das Bein schwingt nach dem

Ball stoppen (1–3)



Ballannahme und Mitnahme mit der Sohle: Wird häufig angewendet, wenn der Gegenspieler im Rücken ist und man den Ball abschirmen will.

Ballannahme/Ballmitnahme mit der Innenseite des Fusses: Man benutzt die ganze Breite des Innenfusses und probiert den Ball mit einem Kontakt so mitzunehmen, dass man

direkt weiter passen, dribbeln oder schießen kann. Wenn man seitlich steht, kann man in beide Richtungen gehen und hat beide Richtungen im Blick.

Man nimmt den Ball in die Hände und lässt ihn auf den Fuss fallen. Genau in dem Augenblick, wo der Ball den Fuss berührt, zieht man den Fuss zurück. Dadurch verliert der Ball seinen Schwung.

Ziel:
Richtige Körperstellung und Bewegung entwickeln

1 = Innenrist
2 = Aussenrist
3 = Vollrist
4 = aus der Luft

Jonglieren (1–4)



Der Spieler lässt den Ball aus den Händen fallen oder wirft ihn leicht nach oben. Er spielt den Ball mit dem Spann hoch, bevor er den Boden be-

rührt, und fängt ihn wieder. Anzahl der Wiederholungen: 10×rechts – 10×links – 10×im Wechsel usw. (Tipp: Am Anfang im Abstand von

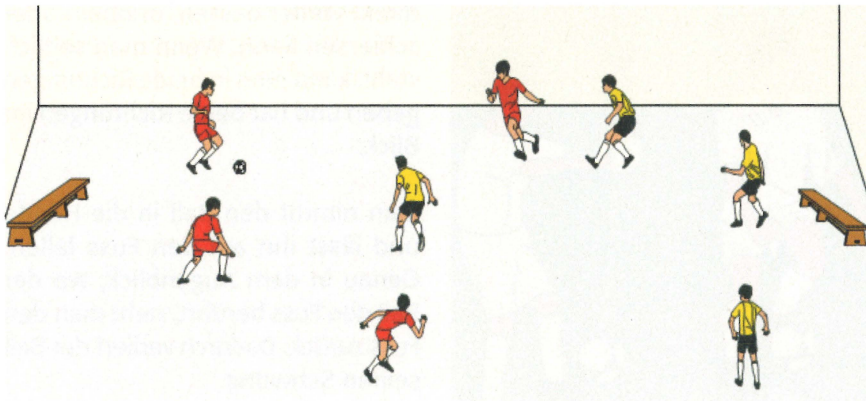
etwa 1 m gegen eine Wand stehen, damit der Ball bei einem Fehlversuch nicht zu weit wegspringt.)

Varianten:
– mit Oberschenkeln
– mit Kopf
– in bunter Abwechslung

Ziel:
Richtige Körperstellung und Ballgefühl entwickeln

Material:
1 Ball pro Kind

Spiel gegen Langbänke (1-5)



2 Teams (3 gegen 3/4 gegen 4/5 gegen 5) spielen auf je ein Tor (Langbänke seitwärts gelegt, Schwedenkasten oder Matten)

Varianten:

- Torgröße variieren
- in Unter-/Überzahl spielen
- mindestens 3 Ballkontakte vor Torschuss
- Torschuss erst ab einer bestimmten Distanz
- Bank auf Sitzfläche kehren. Als Tor gilt: Der Ball muss zwischendurch

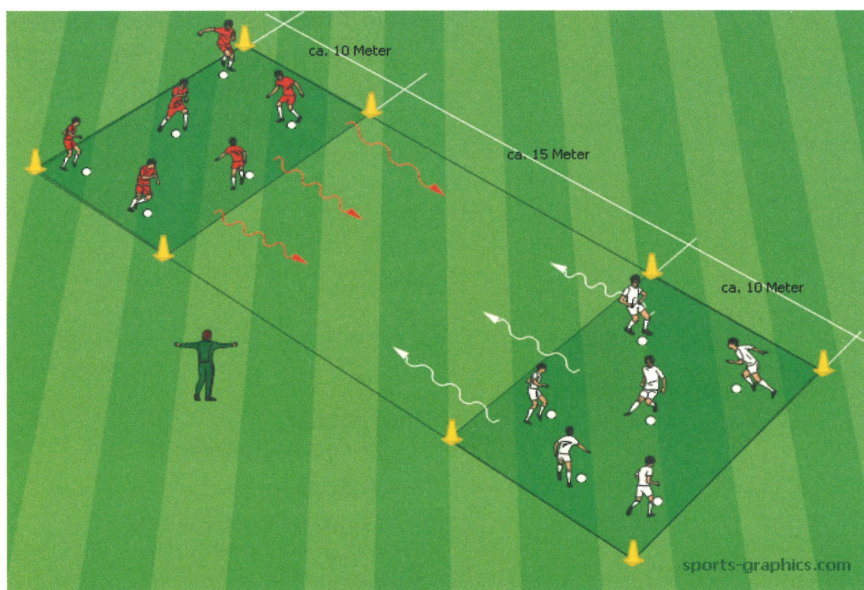
Ziel:

Passen, stoppen, zusammenspielen

Material:

- 1 Softball
- 2 Langbänke
- Überziehleibchen

Felder wechseln (2-1)



Varianten:

- mit Zeitvorgabe
- als Gruppenwettkampf

Ziel:

Ball führen im Gewühl

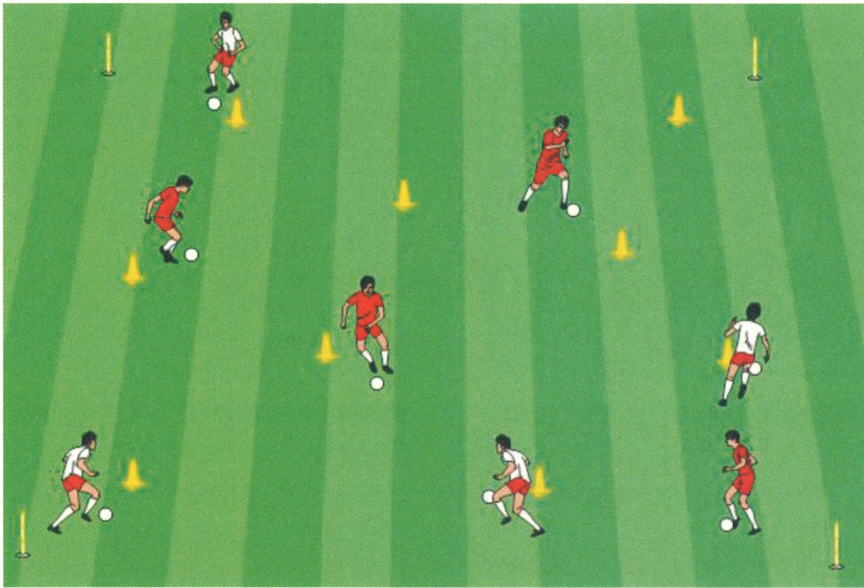
Material:

- 1 Ball pro Kind
- 8 Hütchen für die Spielfeldabgrenzung
- evtl. Überziehleibchen

Pro Kind ein Ball. 2 Gruppen führen den Ball zuerst in ihrem eigenen Feld. Auf ein Zeichen wechseln die beiden Gruppen mit kontrollierter

Ballführung und ohne Zeitdruck auf die andere Seite und weichen sich dabei gegenseitig aus.

Hütchen umdribbeln (2-2)



In einem abgegrenzten Feld wird der Ball um die Hütchen geführt.

Varianten:

- nur mit linkem Fuss, nur mit rechtem Fuss
- vor dem Hütchen stoppen und erst dann um das Hütchen laufen
- Ball auf der linken oder rechten Seite vorbeispielen und auf der jeweils anderen Seite vorbeilaufen
- Ball stoppen, mit der Fussspitze anheben und über das Hütchen spielen, Ball rasch wieder kontrollieren

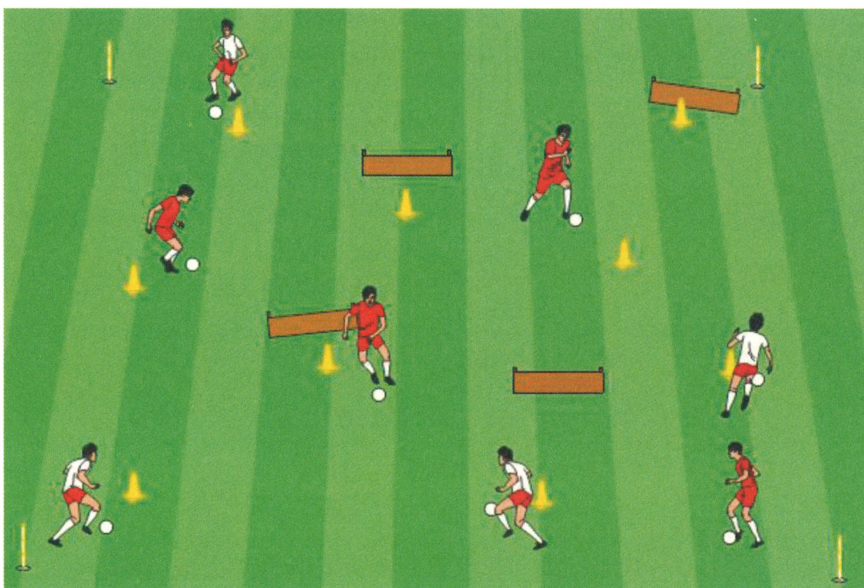
Ziel:

Ballführung um Hindernisse

Material:

- 1 Ball pro Kind
- 4 Stangen zur Feldbegrenzung
- 8-10 Hütchen pro Feld

Mit Langbank spielen (2-3)



Ball führen, an eine Bank passen und den Ball wieder kontrolliert weiterführen.

Varianten:

- den zurückspringenden Ball zwischen den Beinen durchlassen und ihn anschliessend weiterführen
- Doppelpass: Den Ball so an einem Hütchen vorbei an die Bank spielen, dass der Ball auf der anderen Seite des Hütchens wieder übernommen werden kann
- Ball über die Bank spielen und möglichst rasch wieder kontrollieren

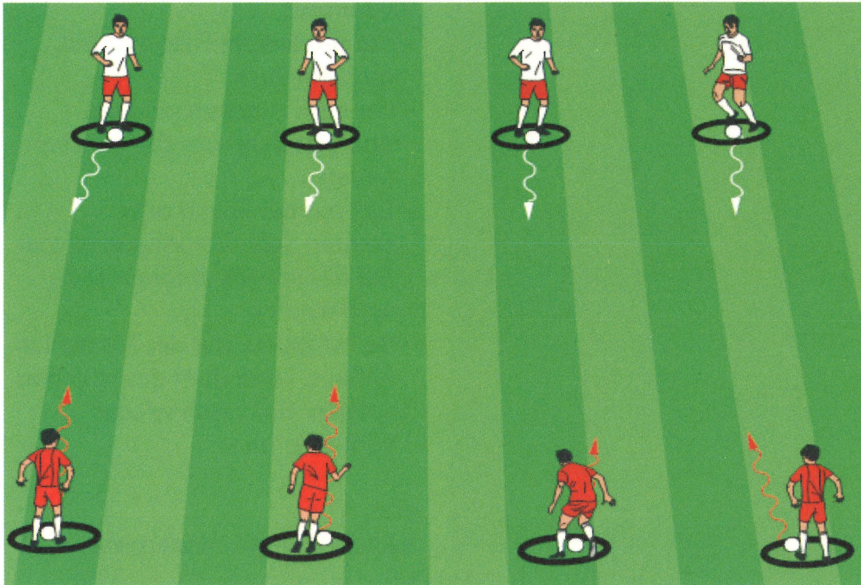
Ziel:

Ball kontrolliert führen und mit Langbank Doppelpass spielen

Material:

- 1 Ball pro Kind
- 4 Stangen zur Feldbegrenzung
- 8 Hütchen, 4 Langbänke

Ball führen (2-4)



Den Ball von einem Reifen in den anderen führen und möglichst bei jedem Schritt einmal den Ball berühren.

Varianten

- Distanz variieren
- nur mit linkem, mit rechtem Fuss
- Geschwindigkeit erhöhen
- Wettkampf mit Partner

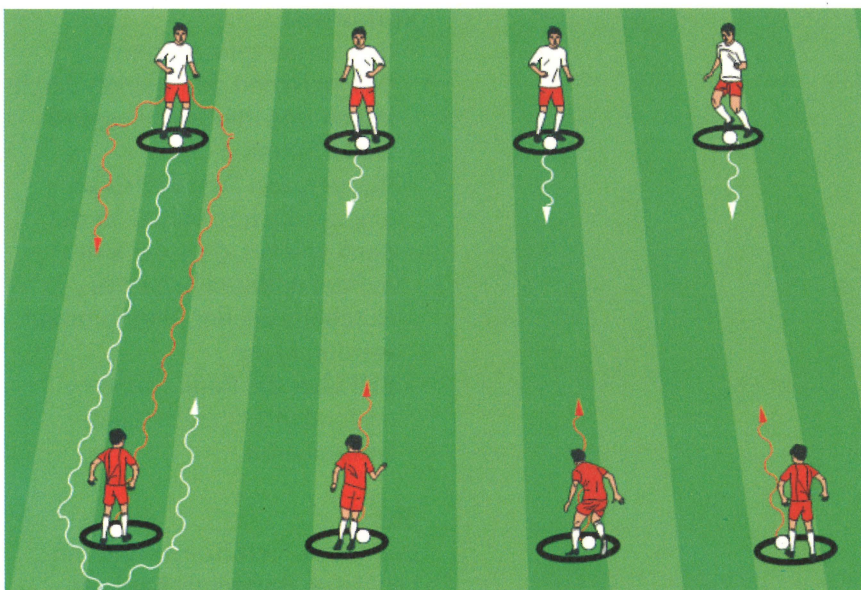
Ziel:

Ball kontrolliert führen und Partnerin ausweichen

Material:

- 1 Ball pro Kind
- 1 Reifen pro Kind

Ball um Reifen führen (2-5)



Den Ball um den gegenüberliegenden Reifen führen (je rechts und links herum) und möglichst bei jedem Schritt einmal den Ball berühren.

Varianten

- Distanz variieren
- nur mit linkem, nur mit rechtem Fuss
- Geschwindigkeit erhöhen
- Wettkampf mit Partner

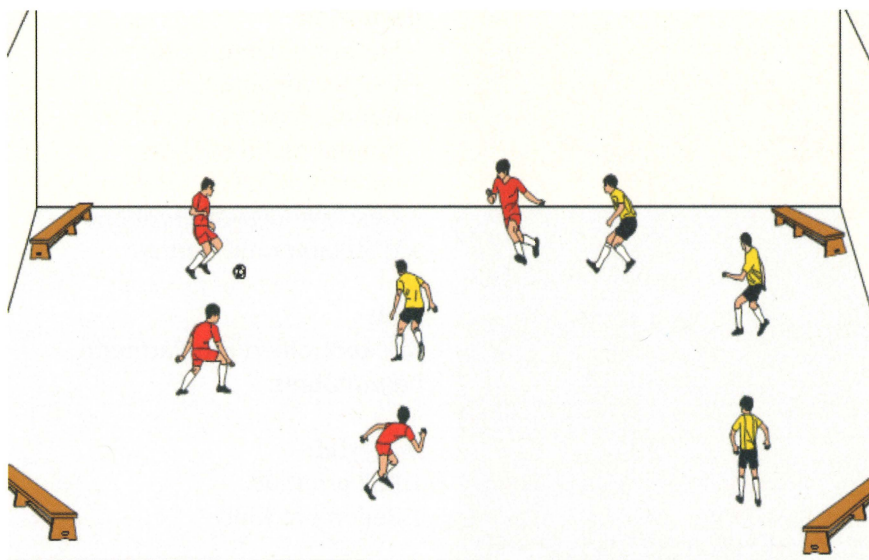
Ziel:

Ball kontrolliert um den Reifen führen und der Partnerin ausweichen

Material:

- 1 Ball pro Kind
- 1 Reifen pro Kind

Spiel auf 4 Langbänke (2-6)



Varianten:

- bei gemischten Mannschaften (Knaben und Mädchen) zählen Tore der Mädchen doppelt
- bei gemischten Mannschaften muss mindestens ein Mädchen den Ball berührt haben

Ziel:

Passen, stoppen, zusammenspielen, Übersicht behalten

Material:

1 Softball
4 Langbänke
Überziehleibchen

Team Rot versucht die 2 Langbank-Tore von Team Gelb (rechts) zu treffen und umgekehrt. Es gibt keinen Torwart.

Ball in Felder führen (3-1)



Varianten:

- Zeitlimite vorgeben
- Wettkampf (erst, wenn es gut läuft)

Ziel:

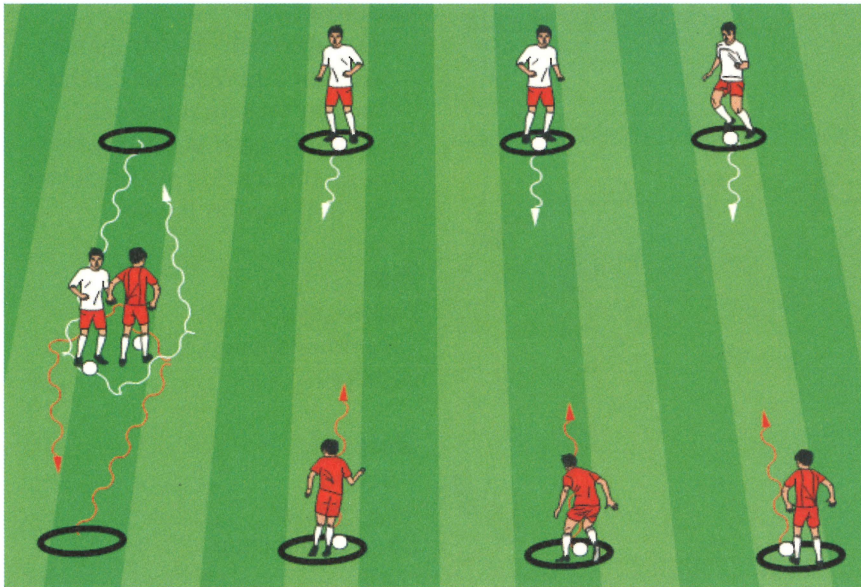
Ball kontrolliert führen und im Gewühl bewegen

Material:

1 Ball pro Kind
Feldbegrenzungen (z.B. mit Seilen oder flachen Bodenmarkierungen)

Die Kinder führen den Ball zuerst in der ganzen Halle. Die Lehrperson ruft eine Nummer und die Kinder führen den Ball kontrolliert in dieses Feld usw.

Dribbelübung 1 (3-2)



Auf Kommando laufen die Spieler/innen aufeinander zu, umlaufen sich dann gegenseitig mit dem Ball eng am Fuss und führen den Ball zurück in den eigenen Reifen.

Varianten

- links und rechts herum
- Distanz variieren
- nur mit linkem, nur mit rechtem Fuss
- mit verschiedenen Bällen
- Geschwindigkeit erhöhen
- Wettkampf mit Partner

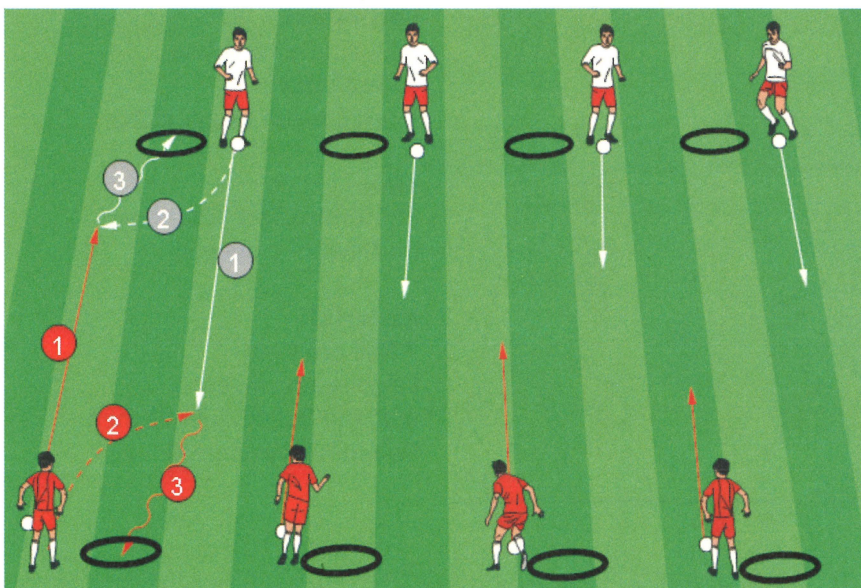
Ziel:

Ball kontrolliert um Partnerin herumführen

Material:

- 1 Ball pro Kind
- 1 Reifen pro Kind

Dribbelübung 2 (3-3)



Die Spieler/innen stehen neben dem Reifen mit je einem Ball. Sie passen nun gleichzeitig den Ball auf die Gegenseite, laufen dem entgegenkom-

menden Ball entgegen, nehmen ihn an und führen ihn in den eigenen Reifen.

Varianten

- links und rechts passen
- Distanz variieren
- mit verschiedenen Bällen
- Geschwindigkeit erhöhen

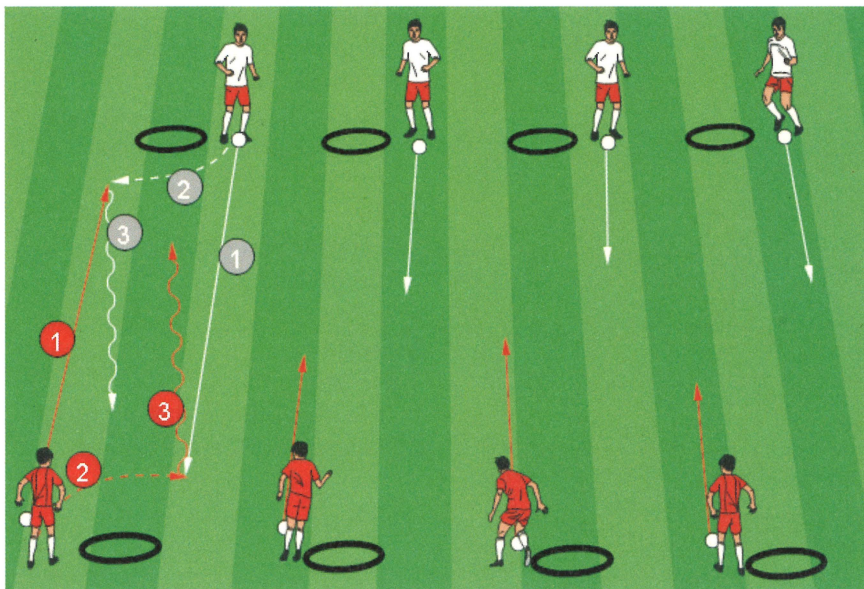
Ziel:

Ball passen, annehmen und führen

Material:

- 1 Ball pro Kind
- 1 Reifen pro Kind

Passen und Dribbling (3-4)



Die Spieler/innen stehen neben dem Reifen mit je einem Ball. Sie passen nun gleichzeitig den Ball auf die Gegenseite, laufen dem entgegenkommenden Ball entgegen, neh-

men ihn an und führen ihn in den gegenüberliegenden Reifen.

Varianten

- links und rechts passen
- Distanz variieren
- mit verschiedenen Bällen
- Geschwindigkeit erhöhen

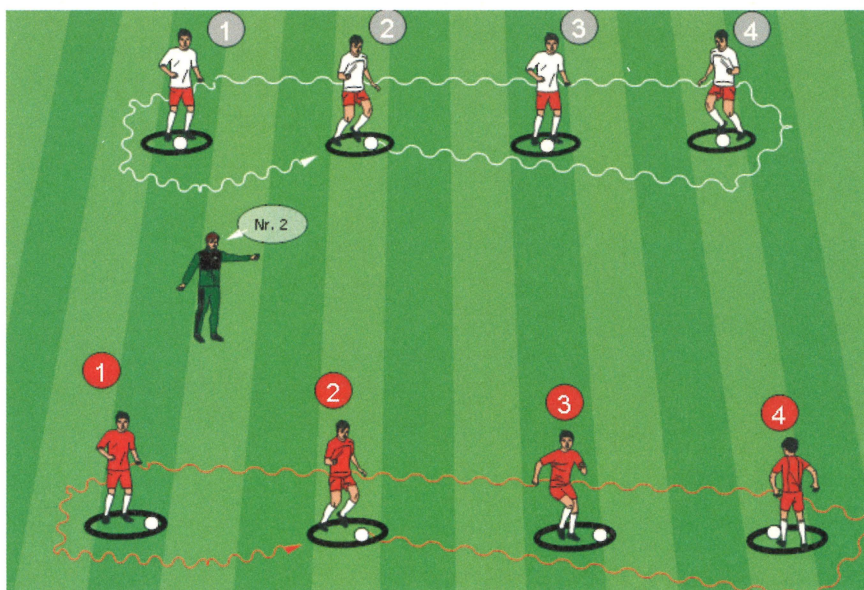
Ziel:

Passen, annehmen und führen

Material:

- 1 Ball pro Kind
- 1 Reifen pro Kind

Dribbling (3-5)



Jede Gruppe nummerieren. Auf Kommando laufen die Spieler/innen mit der gleichen Nummer ausssen um alle Reifen herum, bis sie wieder bei ihrem Reifen ankommen.

Varianten

- um jeden Reifen herumlaufen
- mit linkem und rechtem Fuss
- mit verschiedenen Bällen
- Geschwindigkeit erhöhen
- Wettbewerb

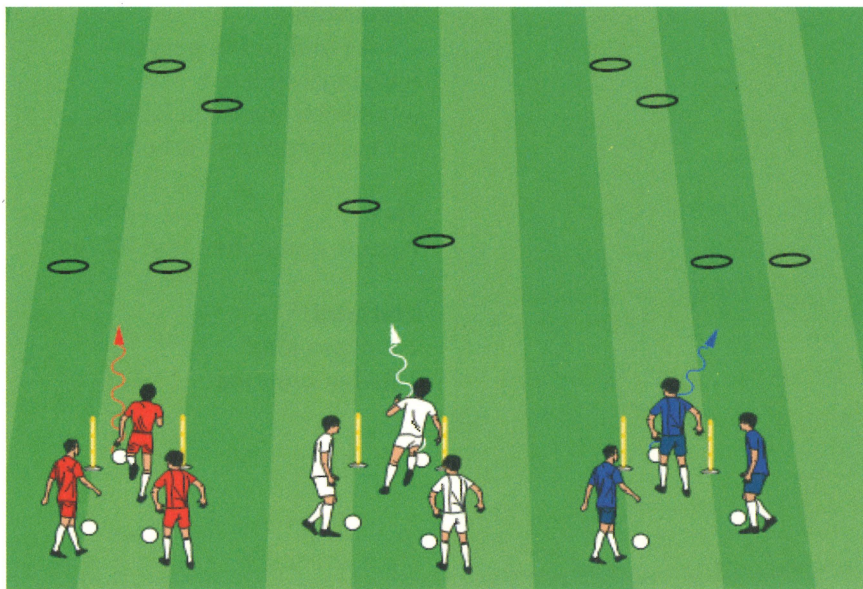
Ziel:

Ball kontrolliert um gesamte Gruppe herum führen

Material:

- 1 Ball pro Kind
- 1 Reifen pro Kind

Slalomdribbling (3-6)



Varianten

- auf dem Rückweg nochmals durch alle Tore
- alle gleichzeitig hintereinander
- zusätzliche Tore aufstellen

Ziel:

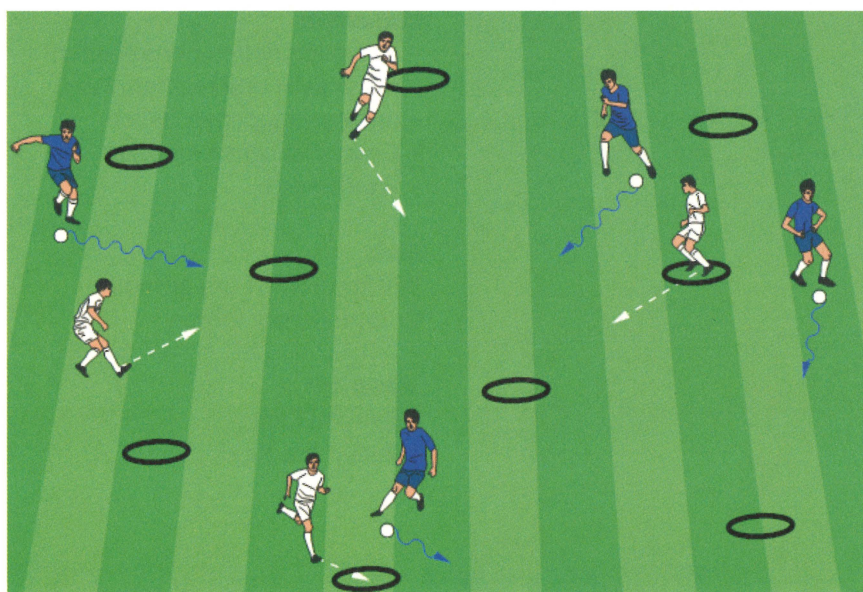
Ball kontrolliert um Tore herumführen

Material:

- 1 Ball pro Kind
- Je 2 Reifen/oder Stangen pro Tor
- 2 Stangen pro Team am Start

Die Spieler/innen laufen durch alle 5 Tore (Slalomstangen) und nachher auf dem direkten Weg zurück.

Ringe erobern bzw. besetzen (3-7)



Varianten

- Wettkampf (welche Gruppe schafft mehr Punkte)
- mit Zweikampf um den Ball

Ziel:

Ball kontrolliert in einen Reifen führen
Taktisches Verhalten

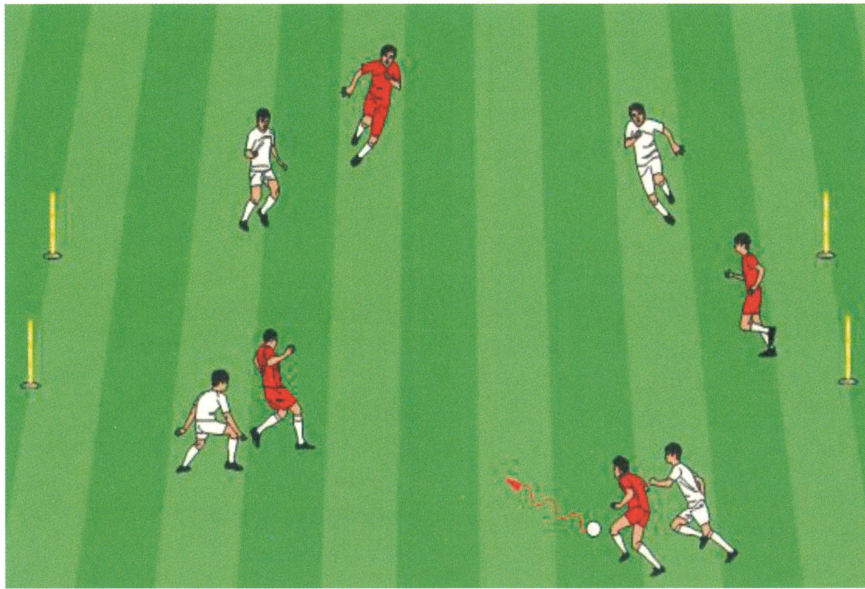
Material:

- 1 Ball pro Kind in Gruppe Blau
- Ca. 10 Reifen

Spieler/innen mit Ball (Gruppe Blau) versuchen, in einen Reifen zu gelangen. Spieler/innen ohne Ball (Gruppe Weiss) können dies verhindern, wenn

sie vorher in den jeweiligen Reifen stehen.
Nach einer gewissen Zeit Wechsel der Gruppen.

Minifussball (3-8)



Gespielt wird auf 2 Tore (Minitore, Pfosten, aufgestellte Matten oder Langbänke)

Varianten

- nur mit schwachem Fuss
- passen nach 2 Ballkontakten
- bei gemischten Mannschaften (Knaben und Mädchen) zählen Tore der Mädchen doppelt
- bei gemischten Mannschaften muss mindestens ein Mädchen den Ball berührt haben

Ziel:

Passen, stoppen, zusammenspielen, Übersicht behalten

Material:

- 1 Ball
- 4 Stangen für 2 Tore
- Überziehleibchen

Dribbling um Hindernisse (4-1)



Dribbling um die Hindernisse

Varianten

- nur mit schwachem Fuss
- mit Hindernissen spielen
- Wettbewerb (wer schafft am meisten Hütchen)
- Schattenlaufen mit oder ohne Ball (hinter einem Spieler mit Ball nachlaufen); Wechsel nach bestimmter Zeit

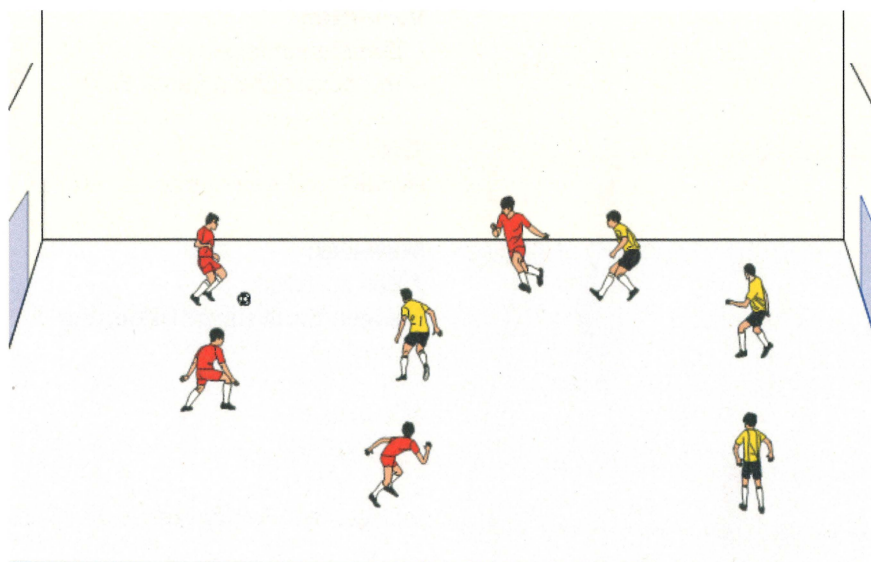
Ziel:

Dribbeln um Hindernisse, stoppen, Hindernisse einbeziehen (Doppelpass), ausweichen

Material:

- 1 Ball pro Kind
- Verschiedene Hindernisse (z.B. Langbänke, Schwedenkasten, Stangen, Hütchen)

Minifussball 2 (4-4)



Varianten

- nur mit schwachem Fuss
- passen nach 2 Ballkontakten
- bei gemischten Mannschaften (Knaben und Mädchen) zählen Tore der Mädchen doppelt
- bei gemischten Mannschaften muss mindestens ein Mädchen den Ball berührt haben

Ziel:

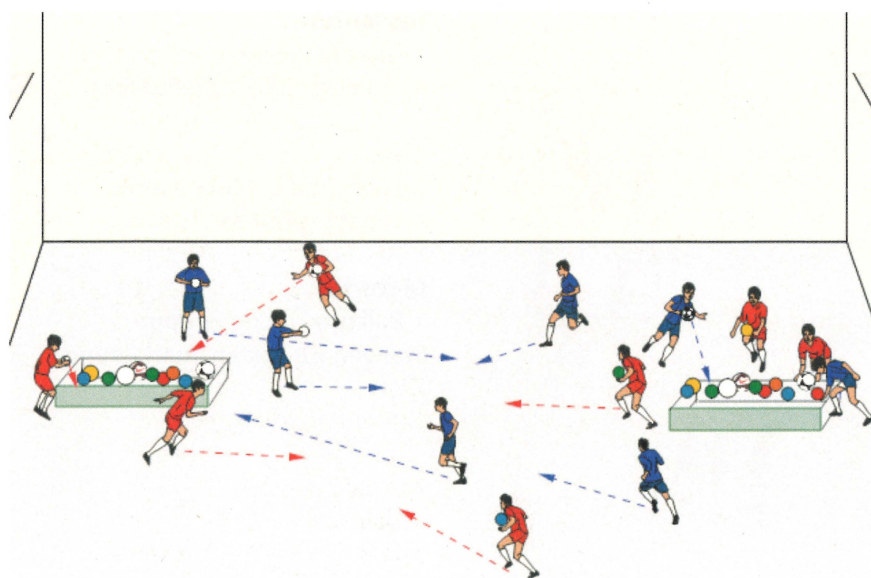
Passen, stoppen, zusammenspielen, Übersicht behalten

Material:

- 1 Ball
- 2 Tore (z.B. Matten)

Gespielt wird in kleinen Gruppen auf 2 Tore (Minitore, Pfosten, aufgestellte Matten oder Langbänke)

Kasten leeren (5-1)



Variante:

- mit dem Fuss den Ball in den eigenen Kasten bringen

Ziel:

Im Wettkampf die Übersicht behalten, rasch reagieren, Teamgefühl entwickeln

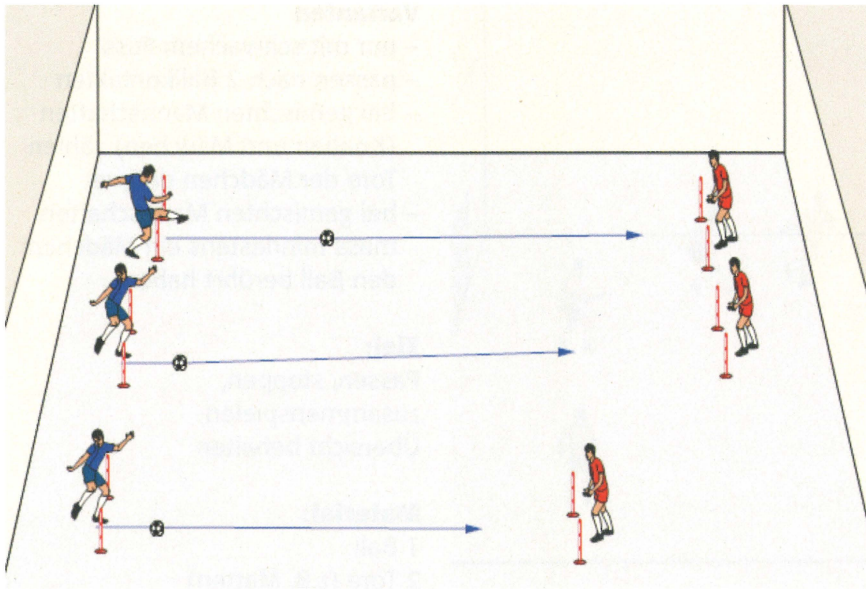
Material:

- Viele verschiedene Bälle
- 2 Schwedenkastenelemente

Team Rot startet auf Kommando von links, Team Blau von rechts. Jedes Teammitglied holt jeweils nur 1 Ball aus dem gegenüberliegenden Kasten und trägt ihn in den eigenen Kas-

ten. Nach Abpfiff wird gezählt, wer mehr Bälle im eigenen Kasten hat.

Passen (5-2)



Varianten:

- Distanz variieren
- mit dem schwächeren Fuss

Ziel:

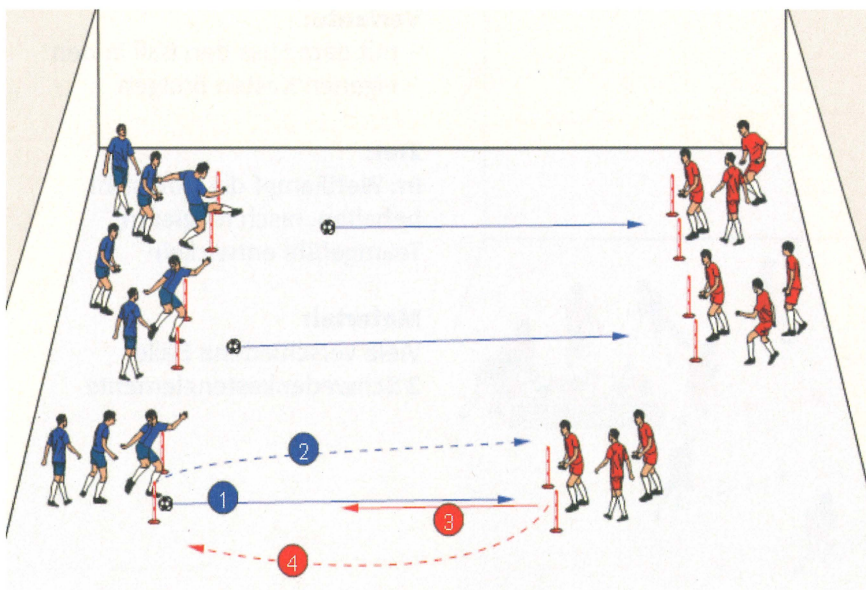
Dosiert und genau passen, stoppen

Material:

- 1 Ball zu zweit
- Stangen für Distanzmarkierung

2 Kinder stehen im Abstand von mind. 2 m gegenüber und spielen sich den Ball gegenseitig zu

Passen und sprinten (5-3)



Varianten:

- Distanz variieren
- mit dem schwächeren Fuss

Ziel:

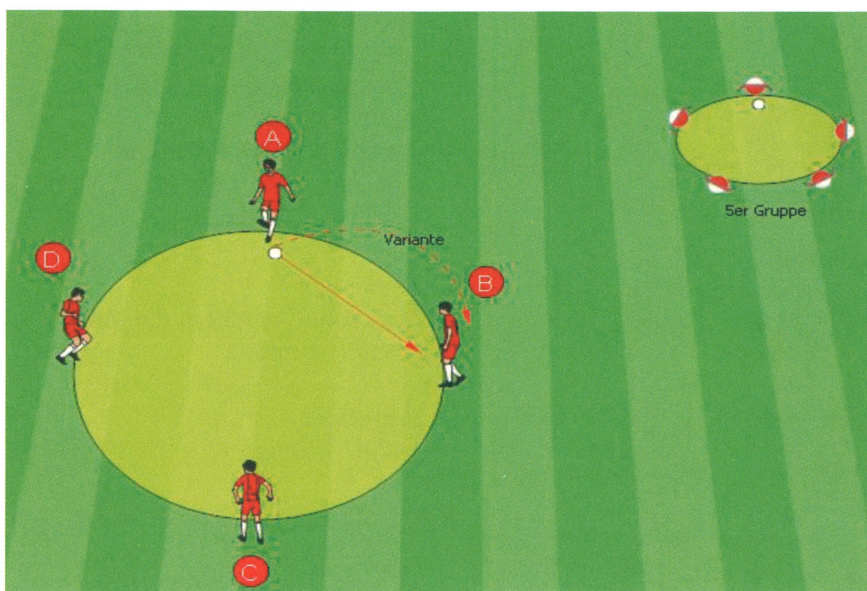
Dosiert und genau passen, stoppen, sprinten

Material:

- 1 Ball pro Übungsgruppe
- Stangen für Distanzmarkierung

2 Kinder stehen im Abstand von mind. 2 m gegenüber und spielen sich den Ball gegenseitig zu und sprinten nach dem Pass auf die gegenüberliegende Seite

Passen in Kleingruppen (5-4)



Aufstellung im Kreis: A spielt wahlweise z.B. zu B, B zu C, C zu B, B zu A, A zu C usw. (Flachpässe)

Varianten:

- mit dem schwächeren Fuss
- A spielt zu B und läuft an dessen Platz. B spielt zu C und läuft an C's Platz

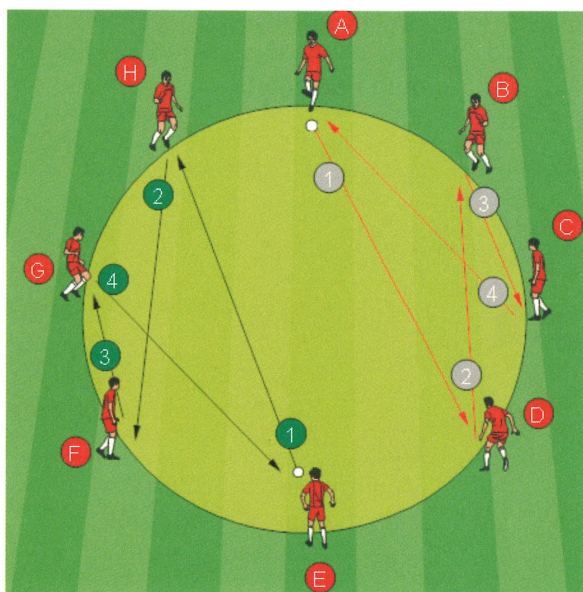
Ziel:

Dosiert und genau in verschiedene Richtungen passen, stoppen

Material:

1 Ball/Gruppe

Passen in Kleingruppen 2 (5-5)



Aufstellung im Kreis: A spielt wahlweise z.B. A zu D, D zu B, B zu C usw. (Flachpässe)

Varianten:

- mit dem schwächeren Fuss
- A spielt zu B und läuft an dessen Platz. B spielt zu C und läuft an C's Platz
- mit 2 Bällen und Erweiterung der Gruppe mit E, F, G, H

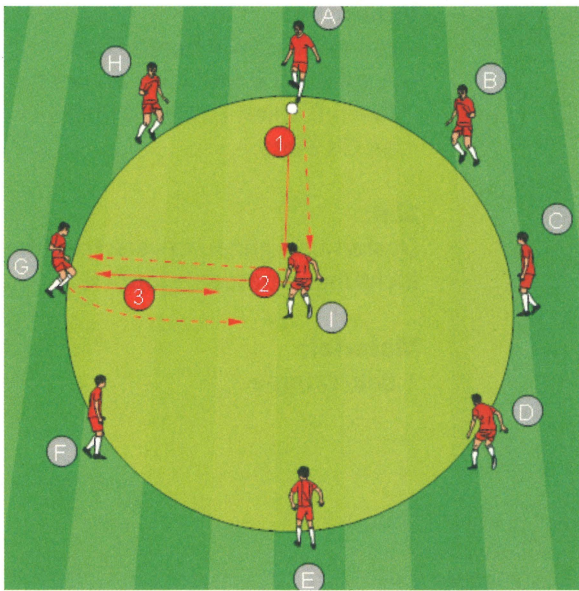
Ziel:

Stoppen, dosiert und genau in verschiedene Richtungen passen, sprinten

Material:

1 Ball/Gruppe

Doppelpass mit dem Mittelspieler (5-6)



Aufstellung im Kreis und ein Aussenspieler beginnt: Beispiel: A spielt zu I, I zu G, G zu I, I zu C usw. (Flachpässe); der Mittelspieler wird periodisch ausgetauscht.

Varianten:

- mit dem schwächeren Fuss
- mit 2 Mittelspieler/innen und 2 Bällen
- A spielt zu I und läuft an dessen Platz. I spielt zu G und läuft an G's Platz

Ziel:

dosiert und genau in die Mitte passen, sprinten

Material:

1 Ball/Gruppe

Eigenes Feld leeren (5-7)



Feld keine Bälle mehr hat oder nach Spielabbruch weniger Bälle auf seinem Feld zählt.

Ziel:

Möglichst rasch Bälle holen und über ein Hindernis ins gegnerische Feld spielen

Material:

1 Ball pro Kind
Hindernisse in der Mitte (z.B. Langbänke, Schwedenkästen, Netz)

Das Feld wird durch Bänke oder Kästen in zwei gleiche Teile aufgeteilt. Beide Teams bekommen gleich viele Bälle unterschiedlicher Größe. Auf

Kommando beginnen die Teams, Bälle mit dem Fuss auf die jeweils andere Seite zu schießen. Jenes Team hat gewonnen, das in seinem