

Regionalkurs Sportregion West Mit ESA MF

DATUM : 13. November 2021

Ressort: Für Alle

Autor/in: Markus Schenk

Thema: Fußballerische Spielereien

Ziel: Koordinativen Fähigkeiten erhalten und fördern.

Aufwärmen / Musik

Bälle, Schwämme in der Halle verteilen. TN laufen mit Musik in der Halle umher geben abwechselungsweise mit dem linken und rechten Fuss irgendeinem Ball einen Kick, und laufen weiter zum nächsten Ball usw.

Abwechslungsweise wird den Ball gekickt, aber als nächstes kriegt der Schwamm einen Kick, weiter, immer abwechselungsweise, Ball dann der Schwamm. Linker und rechter Fuss.

Gleiche Reihenfolge, nur wird der Ball mit dem Absatz gekickt, der Schwamm nach wie vor mit dem Spitz, weiter, immer abwechselnd. Linker und rechter Fuss.

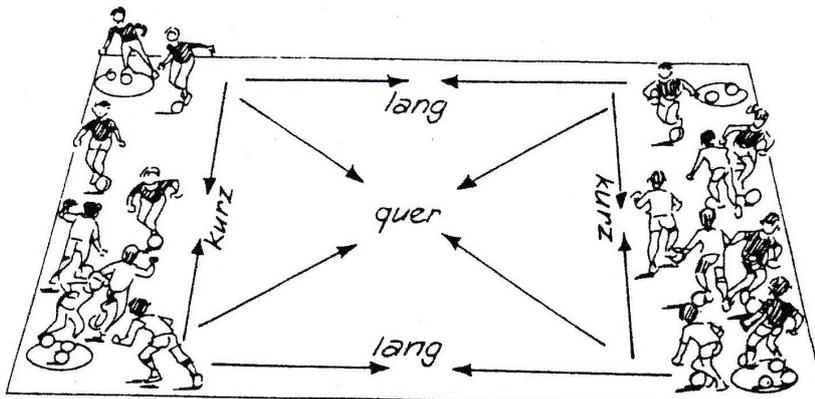
Gleiche Reihenfolge nur wird der Schwamm mit der Sohle nach hinten gespielt, der Ball wieder mit dem Spitz. Linker und rechter Fuss.

Gleiche Reihenfolge, der Ball wird mit den Händen hochgeworfen, der Schwamm mit einer Hand über den Kopf rückwärts geworfen. Linke und rechte Hand brauchen.

Mittelteil

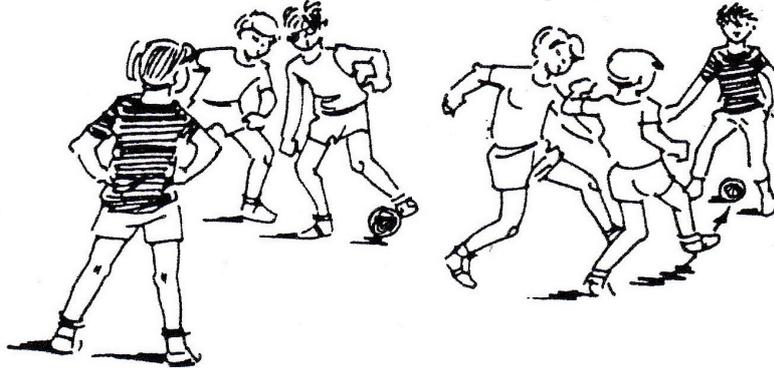
Vier Ecken Tausch

Die TN werden in 4 Gruppen aufgeteilt. Jeder hat einen Ball. Auf das Kommando (lang, kurz, diagonal) wechseln die TN ihre Plätze.



Tunnelspiel

TN werden in dreier Gruppen eingeteilt. Pro Gruppe einen Ball. Nummer 1 steht in Halle mit grätsche, 2, 3, spielen 1:1 gegen einander bis einer ein Tor erzielt . Dann wechselt das Tor. Kann auch auf Zeit gespielt werden.

**Treffball**

2 - 3 Erhalten einen Medi oder Basketball. Die anderen TN versuchen in einer bestimmten Zeit, mit Ihrem Ball, den Medi oder Basketball zu reffen. Wechsel der TN nicht vergessen.

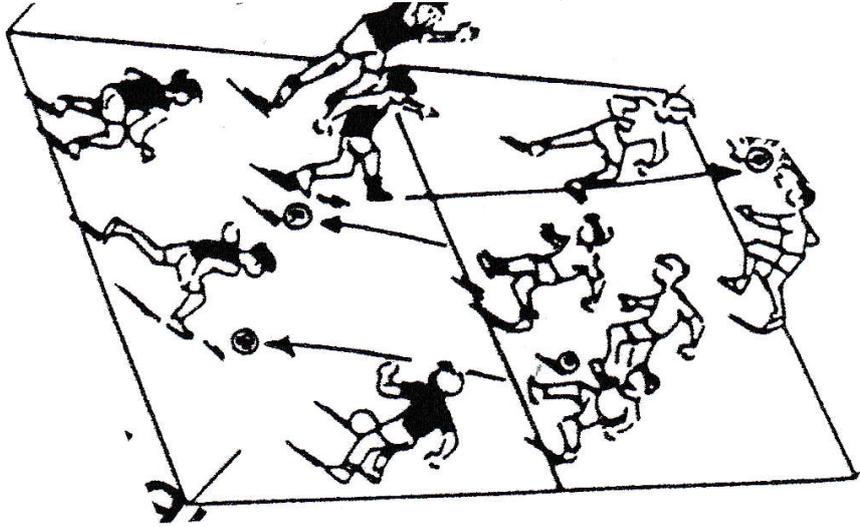
**Erwische den Ball**

Die TN werden aufgeteilt in zwei Gruppen. Die eine Hälfte TN Verteilt sich in der Hall (Spielfeld) die andere Hälfte hat einen Ball und versucht von der einen Hallenhälfte in die andere zu kommen. Wer den Ball verliert hilft den andern.



Torschusspiel

Hallenmitte ist die Grenze. Zwei Mannschaften. Gleich viele Bälle und Schwämme. Es muss versucht werden Bälle und Schwämme in andere Hallenhälfte zu spielen. Die andere Mannschaft versucht dass, selbe.

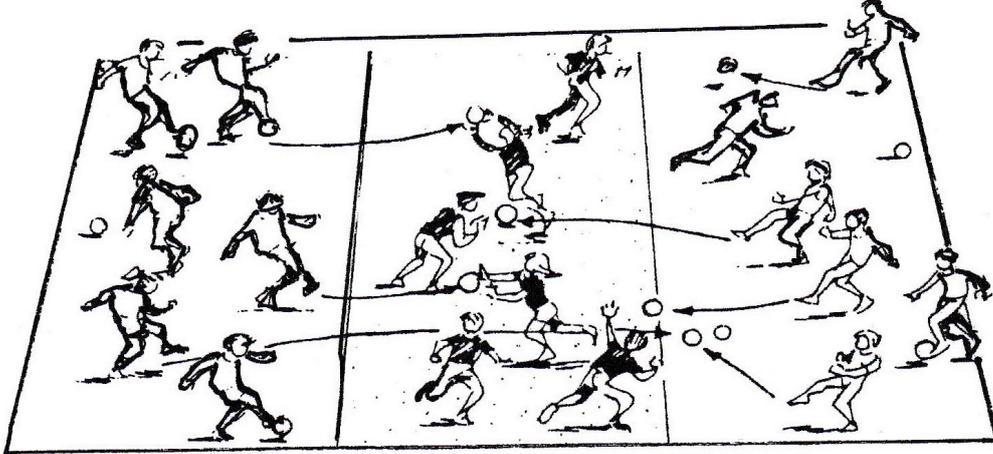
**Ball Dieb**

Zwei TN erhalten den Auftrag bei den andern den Ball mit dem Fuss aus dem Feld zu spielen. Gelingt es muss der TN der den Ball verloren hat, sich wieder einen zu ergattern. Der andere TN holt den Ball und muss ihn verteidigen.

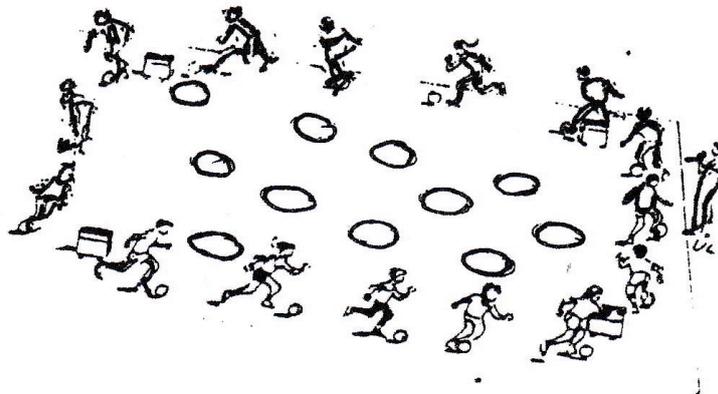


Dreifelderball

Halle in drei gleich Grosse Teile einteilen. 3 Mannschaften bilden. Die linke und die rechte Mannschaft versuchen über die Mannschaft in der Mitte, sich die Bälle hin und her zu spielen. Mannschaft in der Mitte versucht die Bälle abzufangen. (Mit den Händen). Mannschaften Platz wechseln.

**Platzsuche**

Die TN spielen den Ball am Fuss um einen Reifenkreis herum. Auf Kommando los, versucht jeder TN einen Reifen zu besetzen. Weniger Reifen als TN !!!!



Ausklang / Cool Down Zwei TN zusammen einen Ball. Hin und her spielen. Linker Fuss, rechter Fuss, Arme links und rechts, mit dem Kopf. Oder sonst mit einem anderen Körperteil. Zum Beispiel das Knie.

Zum Schluss machen wir noch einen Wettkampf.

Zwei Gruppen bilden. Pro Gruppe einen Ball. Jede Gruppe versucht den Ball solange In der Luft zu halten wie möglich. Alle Körperteile sind erlaubt.

Achtung Fertig Los !!!!!