

Ausdauer trainieren



Fussball-Golf

Rennt mit dem Ball am Fuss durch einen vorgegebenen Parcours.

Varianten:

- Versucht, den Ball mit möglichst wenigen Pässen an markierte Ziele (Bäume, Wand, Mauer etc.) zu spielen.
- Spielt nur mit eurem schwächeren Fuss.



Modul «Fussball+»

Ausdauer trainieren

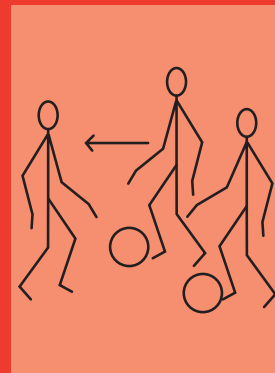


Europameister

Ein/e Schüler/-in (Europameister) steht auf der einen Seite eines Platzes. Die anderen Schüler/-innen haben alle ihren Ball und sind auf der anderen Seite des Platzes. Der Europameister ruft: «Was macht ihr, wenn der Europameister kommt?» Alle rufen «ausreissen und fliehen» und versuchen, die andere Platzhälfte mit dem Ball am Fuss zu erreichen (analog «Schwarzer Mann»). Der Europameister versucht, den flüchtenden Schüler/-innen den Ball zu stehlen. Diejenigen Schüler/-innen, denen der Ball abgenommen wurde, helfen dem Europameister, die anderen zu fangen.

Variante:

- Auch der/die Europameister/-in führt den Ball am Fuss und versucht, die Mitschüler/-innen durch eine Berührung zu sich ins Team zu holen.



Modul «Fussball+»

Ausdauer trainieren



Fussball-Fangis

Steckt ein Feld aus, in dem das Fussball-Fangis durchgeführt wird. Alle Schüler/-innen führen den Ball am Fuss. Der Fänger (ohne Ball) versucht, durch Körperberührung die Mitschüler/-innen zu fangen.

Variante:

- Auch der Fänger führt einen Ball am Fuss.



Modul «Fussball+»

Ausdauer trainieren



Plauderlauf

Bildet Zweiergruppen und läuft mit je einem Ball am Fuss kreuz und quer im vorgegebenen Feld. Während dem Laufen erzählt ihr euch lustige Geschichten, eure Träume und Wünsche, oder ihr unterhaltet euch über eure Lieblingsfussballer oder Lieblingsklubs ...

Varianten:

- In Dreiergruppen laufen.
- Persönlichkeiten erraten: Alle Schüler/-innen erhalten einen Klebezettel auf die Stirn. Der/die Schüler/-in muss den Mitschüler/-innen Fragen stellen, um die Persönlichkeit zu erraten.
- Es laufen alle kreuz und quer und begrüßen einander mit Händedruck und Namen.



Modul «Fussball+»

Beweglichkeit erhalten

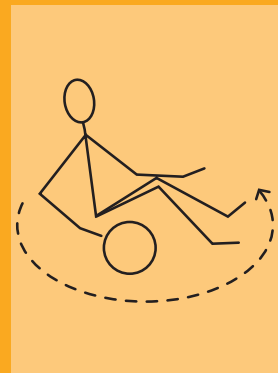


Balkreisen

Setzt euch auf den Boden und versucht, den Ball mit den Händen um die Beine und den Körper zu führen. Schafft ihr es mit möglichst wenig gebeugten oder sogar ganz durchgestreckten Beinen?

Varianten:

- Versucht das Gleiche im Grätschsitz.
- Führt den Ball im Uhrzeigersinn oder im Gegenuhrzeigersinn um euch herum. Schafft ihr «es» auch prellend?



Modul «Fussball+»

Beweglichkeit erhalten

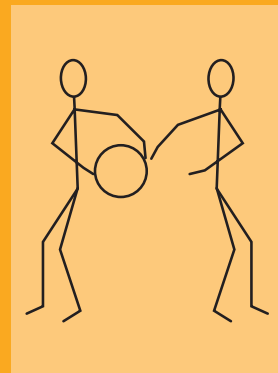


Ballübergabe

Stellt euch zu zweit Rücken an Rücken mit kleinem Abstand hin. Jemand von euch hält einen Ball in den Händen. Dreht euch nun beide gleichzeitig nach links und übergibt euch in der Mitte den Ball. Anschliessend nach rechts drehen und den Ball übergeben. Damit beschreibt der Ball eine Acht.

Varianten:

- Ein/e Schüler/-in dreht sich nach rechts, der/die andere Schüler/-in nach links, der Ball beschreibt so einen Kreis.
- Verändert die Distanz zwischen euch.



Modul «Fussball+»

Beweglichkeit erhalten



Brückenbau

Legt euch zu zweit nebeneinander. Hebt eure Hüften zu einer Brücke an, so dass A den Ball unter beiden Brücken hindurchrollen kann. B stoppt den Ball. Ihr rollt euch nun beide zum Langsitz auf. B rollt den Ball um die eigenen Füße und übergibt ihn A. Anschliessend heben A und B erneut die Hüften zur Brücke an etc.



Modul «Fussball+»

Beweglichkeit erhalten

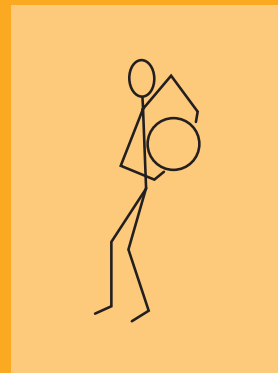


Beweglichkeitstest

Nehmt den Ball in die rechte Hand und rollt ihn auf dem Rücken langsam zum Kopf hoch. Mit der linken Hand versucht ihr, den Ball von oben zu berühren.

Varianten:

- Probiert es auch auf die andere Seite.
- Macht dasselbe ohne Ball und versucht euch hinter dem Rücken die Hand zu geben.



Modul «Fussball+»



Sternschnuppenjäger

Team A wirft Bälle in die Längsrichtung eines Feldes. Die Mitglieder von Team B stehen auf einer Längsseite und versuchen, möglichst viele Bälle in der Luft zu treffen. Welches Team trifft mehr Bälle?

Varianten:

- Ihr könnt die Bälle auch rollen statt werfen.
- Die Sternschnuppenbälle sind grösser (z.B. Volleybälle, evtl. sogar Swissbälle); damit erhöhen sich die Erfolgschancen für die Sternschnuppenjäger.
- Ihr spannt in der Breite eine Schnur, über die die Sternschnuppenbälle geworfen werden, um genug hoch am Himmel zu sein. Damit erhöhen sich die Erfolgschancen für die Sternschnuppenjäger.



Modul «Fussball+»

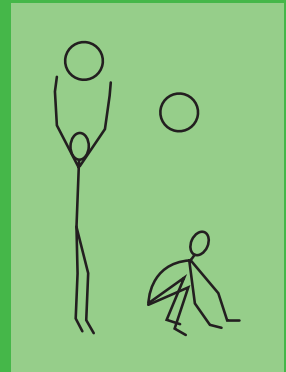


Ballrakete

Werft den Ball möglichst hoch in die Luft. Bevor ihr den Ball wieder auffangt, berührt mit einer Hand schnell den Boden; erst dann den Ball wieder auffangen. Schafft ihr das, bevor der Ball den Boden berührt?

Varianten:

- Versucht zwischen dem Hochwerfen und dem Fangen, ...
... einmal, zweimal, dreimal ... in die Hände zu klatschen,
... zwischendurch kurz auf den Boden sitzen,
... unter dem Ball durchzulaufen. Wievielmals schafft ihr es?
- Ihr könnt den Ball statt hochwerfen auch kräftig auf den Boden prellen.



Modul «Fussball+»

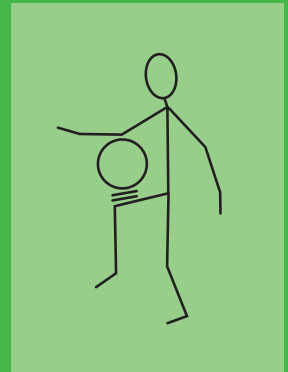


Balljongleur

Ihr haltet den Ball in euren Händen und lasst ihn auf euren Oberschenkel fallen. Durch einen leichten Kick werft ihr den Ball wieder hoch und fangt ihn wieder auf. Ihr könnt den Ball auch mit dem Fuss hochspielen. Wie oft schafft ihr das?

Varianten:

- Lasst den Ball 1x prellen, kickt ihn mit dem Fuss oder dem Oberschenkel wieder hoch, lasst ihn wieder 1x prellen ...
- Versucht, den Ball so lange wie möglich zu jonglieren, ohne dass er zu Boden fällt.



Modul «Fussball+»

Geschicklichkeit verbessern

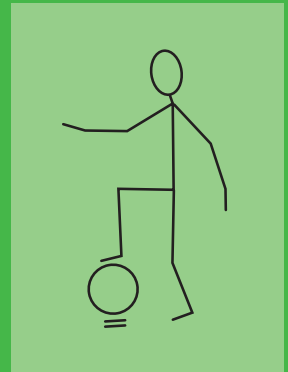


Fusspreller

Lasst den Ball aus den Händen auf den Boden fallen und versucht, diesen mit dem Fuss zu prellen und so den Ball in Bewegung zu halten.

Varianten:

- Versucht den Ball einmal möglichst hoch, einmal möglichst tief zu prellen.
- Prellt den Ball nur jedes 2. Mal.
- Wer schafft es in einer Minute, möglichst oft zu prellen?



Modul «Fussball+»

Knochen stärken

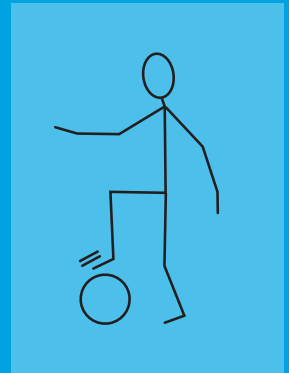


Balltipper

Legt den Ball vor euren Füßen auf den Boden. Hüpfst nun abwechselungsweise von einem Bein aufs andere und tippt dabei mit der Fusspitze auf den Ball.

Variante:

- Hüpfst seitwärts über den Ball und tippt so mit der Fusspitze auf den Ball.



Modul «Fussball+»

Knochen stärken

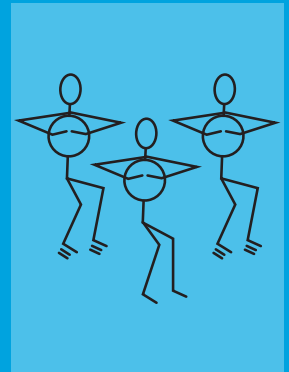


Känguru-Fangis

Haltet euren Ball mit beiden Händen fest und hüpfst wie ein Känguru auf einem vorgegebenen Platz kreuz und quer. Der Fänger muss mit seinem Ball ein anderes Känguru berühren, dann ist das nächste Känguru der Fänger.

Varianten:

- Haltet den Ball auf eurem Rücken fest.
- Klemmt den Ball zwischen euren Knien ein.
- Klemmt den Ball zwischen den Füßen ein.



Modul «Fussball+»

Knochen stärken

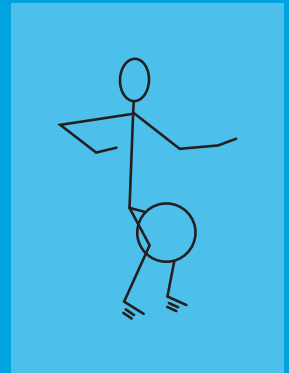


Ballklammer

Klemmt den Ball zwischen euren Füßen ein und hüpfst umher, ohne den Ball zu verlieren.

Varianten:

- Wer schafft es, eine halbe Drehung zu springen, ohne dass der Ball wegspringt?
- Wer schafft sogar eine ganze Drehung?
- Schafft ihr die halbe Drehung auch mit dem Ball zwischen den Knien?



Modul «Fussball+»

Knochen stärken



Ballhochspringer

Werft euren Ball in die Luft und versucht, ihn am höchsten Punkt zu fangen. Wenn ihr das schafft, werft ihr den Ball das nächste Mal noch etwas höher!

Variante:

- Zu zweit: Euer Partner wirft den Ball in die Luft und ihr fangt ihn am höchsten Punkt.



Modul «Fussball+»

Muskeln kräftigen

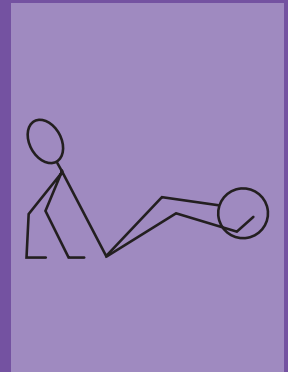


Zitterbauch

Klemmt den Ball während dem Sitzen zwischen die Füsse und hebt die Beine vom Boden. Versucht, so lange wie möglich in dieser Position zu bleiben.

Varianten:

- Versucht, im Sitzen den Ball von euren Füssen zu den Knien und wieder zurück rollen zu lassen.
- Bildet eine Menschenkette: Alle sind in der gleichen Ausgangsposition wie auf dem Bild; dann gebt den Ball von Person zu Person weiter.
- Versucht, die Übung ohne Abstützen mit den Händen durchzuführen.



Modul «Fussball+»

Muskeln kräftigen



Balltransport

Tragt den Ball im Vierfüsslergang rücklings auf dem Bauch über eine bestimmte Strecke.

Varianten:

- Geht statt rückwärts einmal vorwärts.
- Macht eine Stafette: Welches Team ist schneller?



Modul «Fussball+»

Muskeln kräftigen

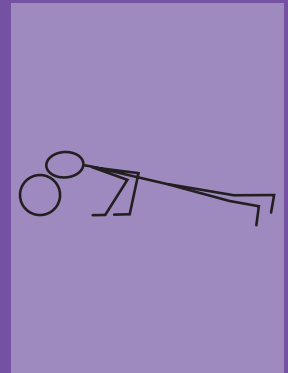


Liegestützen

Nehmt die Liegestützposition ein. Der Ball liegt zwischen euren Händen auf dem Boden. Versucht nun, bei jeder Liegestütze mit eurer Stirn kurz auf den Ball zu tippen.

Variante:

- Der Ball liegt hinten bei den Füßen und ihr versucht, den Ball mit den Füßen anzutippen.



Modul «Fussball+»

Muskeln kräftigen

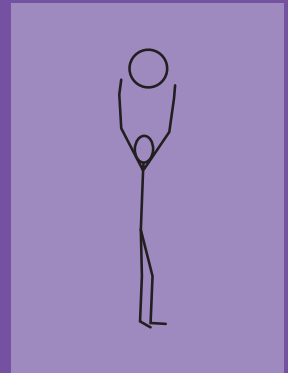


Ball-Hochwurf

Werft den Ball beidhändig so hoch wie möglich in die Luft, um ihn dann anschliessend wieder zu fangen.

Variante:

- In Zweier-Gruppen: Ein/e Schüler/-in wirft den Ball hoch, der/die andere Schüler/-in fängt ihn wieder auf.



Modul «Fussball+»