

Walter Bucher
(Hrsg.)

1020 Spiel- und Übungsformen

Redaktion:
Bernhard Bruggmann
8. Auflage

im Kinderfußball



hofmann.

Vorworte	4
Einführung	7
Zu diesem Buch	8
1 Lektionen	
Im Freien	14
In der Halle	76
2 Übungssammlung	
Einstimmen.....	97
Spiel 1	155
Üben.....	166
Spiel 2	245
Ausklingen.....	249
3 Theorie	
Allgemeines.....	264
Die Trainingslektionen	265
Effizientes Training	273
Die Kinder	278
Der Trainer	285
Das Umfeld.....	291
An Eltern und Trainer.....	293
Das Spiel	294
Gewalt auf dem Fußballplatz	295
Konflikte – und wie man sie lösen kann.....	299
Verwendete und weiterführende Literatur.....	300

Fußball ist in erster Linie ein Spiel

Fußball macht Freude	Auch Fußballspieler auf höchster Stufe erleben Fußball als ein schönes Spiel. Daran ändern auch die vielen Begleitumstände wie Geld, Werbung, Medien und Erwartungsdruck nichts. Der Fußballer der Spitzenklasse freut sich über ein überraschendes Zuspiel, über eine perfekte Direktabnahme oder über einen „Beinschuss“ genauso wie jeder andere Spieler. Fußballspielen, das macht Freude.	Auch Spitzenspieler freuen sich beim Spielen
Ohne Druck trainieren	Merkwürdigerweise gibt es im Kinderfußball immer wieder Trainer die glauben, mit Druck komme man am weitesten. Da werden dann mit den Kleinen Runden gelaufen, wird Athletik gefördert und Taktik doziert. Und vielleicht wird die „brave“ Mannschaft am Schluss noch mit einem Spiel belohnt. Kurzfristig kann man damit sogar Lorbeeren ernten.	Spiel nur als Belohnung?
Die Lehrzeit	Dem Autorenteam des vorliegenden Buches geht es nicht in erster Linie um Punkte und Siege, um den schnellen Erfolg und den ersten Schritt zum Star. Es ist ihm vielmehr ein Anliegen, dass die Jungen im Kinderfußball eine umfassende, kindgerechte Lehrzeit durchlaufen, damit sie eine gute Grundlage für ihre spätere Fußballkarriere bekommen. Knaben und Mädchen lernen den Ball zu beherrschen, und zwar mit beiden Füßen. Sie werden auf spielerische Weise angeleitet, und sie haben genügend Zeit, Fortschritte zu machen.	Auf spielerische Weise das Fußball-ABC erlernen
Eine ganzheitliche Methode	Der Wechsel zwischen Spielen und Üben, auf den in diesem Buch besonders Wert gelegt wird, ist dazu geeignet, den Kindern das Fußballspiel richtig beizubringen. Mit solchen ganzheitlichen Methoden kommt man am besten zum Ziel.	Spielen und Üben
	<p>Wer nach den Ansichten dieses Autorenteams trainiert, wird mit seinem Sportunterricht dem Wesen der Kinder gerecht. Er fördert Kinder und Fußball optimal. Ich wünsche Ihnen als Trainerin oder Trainer viel Spaß mit den Kindern.</p> <p>München, im April 1999</p> <p>Ottmar Hitzfeld, Trainer FC Bayern München</p>	

Kinder wollen und dürfen gefordert werden

Die einfache Fußball-Idee	Fragt man Kinder, warum sie Fußball spielen, so ist die Antwort meistens die: „Weil es Spaß macht.“ Damit fordern die Kinder von uns Erwachsenen, dass wir sie Fußball spielen und erleben lassen. Die Spielidee ist einfach: Es geht darum, gegen den Widerstand des Gegners Tore zu erzielen und selbst solche zu verhindern. So lautet auch unsere ursprünglichste Forderung im Kinderfußball: Spielt und versucht Tore zu erzielen und zu verhindern!	Die einfache Idee: Tore erzielen und Tore verhindern
Die Kinder fordern	Damit die Kinder den Spaß am Spiel nicht verlieren, müssen sie gefördert werden. Gefördert wird aber nur, was auch gefordert wird. Wir brauchen deshalb den Mut, von den Kindern etwas zu fordern. Dazu orientieren wir uns am Spiel selbst.	Mut, etwas zu verlangen
Mit Einsatz spielen	Fußball spielen muss man zuerst mit Einsatz. Wer sich beim Spiel nichts abverlangt, wird kein gutes Spiel spielen und daran auch keinen Spaß finden. Im Spiel dürfen wir von den Kindern fordern, immer ihr Bestes zu geben.	Im Spiel: das Beste geben
Beharrlich üben	Die Ballbeherrschung bildet für Kinder eine zusätzliche Herausforderung. Mit zunehmendem Können wächst ihr Spaß am Spiel. In Ergänzung zum Spiel brauchen Kinder deshalb kurze Übungsgelegenheiten, um sich und ihre Ballfertigkeiten zu üben. Für diese Sequenzen dürfen wir Beharrlichkeit und Konzentration verlangen.	Mehr Können, mehr Spaß
Fairness gehört dazu	Mit Einsatz und Können geht die Fairness Hand in Hand. Dazu gehört die Anerkennung der Regeln. Daneben verweist Fairness aber auch auf ein stetes Bemühen, ein gutes und spannendes Spiel zu spielen. Als höchster Wert der Fairness gilt die Achtung vor dem Gegner und den Mitspielern, ohne die Fußball nicht gespielt werden kann. Dies dürfen wir von den Kindern, aber auch von den Trainern fordern.	Die Regeln beachten, den Gegner achten
Für Trainer und Eltern	Wie diese Forderungen in der Praxis umgesetzt werden können, darüber gibt das vorliegende Buch in hervorragender Weise Auskunft. Wir hoffen, dass sich viele Erwachsene daran orientieren, seien sie nun Trainerin oder Trainer, Vater oder Mutter von Fußball spielenden Kindern. Bern, im April 1999	Hansruedi Hasler, Technischer Direktor SFV

Verändert: Ein neues Layout – und einige neue Inhalte

Erfolgreich	Das Kinderfußballbuch wird gelesen. Ich bekomme immer wieder Rückmeldungen, welche mir bestätigen: Die Trainerinnen und Trainer arbeiten mit diesem Buch. Wir erreichen unser Publikum. Warum also sollen wir an einem erfolgreichen Werk Änderungen vornehmen?	Ein Buch zum Arbeiten
Bewährtes beibehalten	Der Fußball hat sich in den letzten Jahren verändert, und auch im Kinderfußball haben wir neue Erkenntnisse gewonnen. Das Bewährte allerdings bleibt: Wir orientieren uns an den Kindern und ihren Bedürfnissen (und nicht beim Spitzenfußball), und die kindergerechte Methode ist nach wie vor die GAG-Methode.	GAG-Methode
Neues aufnehmen	Im Bereich „Kräftigen und Stabilisieren“ sind neue Erkenntnisse eingeflossen. Die Übungen und Spiele wurden mit speziellem Augenmerk für die Altersstufe der Sechs- bis Zehnjährigen ausgewählt. Die Arbeitsgruppe „Kinderfußball“ des Schweizerischen Fußballverbandes hat das Buch unter diesem Gesichtspunkt überarbeitet, und Daniela Lange, unsere Autoren-Kollegin und Kindergärtnerin, hat die Erkenntnisse gesammelt und umgesetzt.	Kräftigen und Stabilisieren
	Klaus Käppeli seinerseits hat das Buch gründlich durchgesehen und viele kleine Änderungen vorgeschlagen und Anregungen gemacht. Dazu hat er, ganz der Entwicklung entsprechend, Gedanken und Übungen zum Thema „Gewalt auf dem Fußballplatz“ entwickelt. Diese finden sich jetzt neu im Buch wie auch Ergänzungen in den Bereichen Schnelligkeit, koordinative Fähigkeiten und Torschuss.	Gewalt auf dem Fußballplatz
Dank	Ich bedanke mich bei Daniela Lange und Klaus Käppeli ganz herzlich für die wirkungsvolle Unterstützung, beim Fotografen Rainer Bolliger für seine aussagekräftigen Fotos und beim Verlag Hofmann in Schorndorf dafür, dass er dem bewährten Buch ein modernes Layout gegeben hat.	
	Widnau, im August 2007	Bernhard Bruggmann

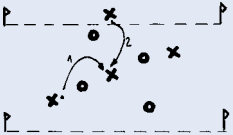



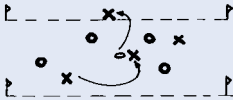
Dank des Redakteurs


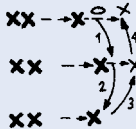


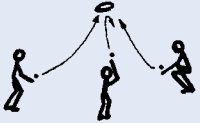
Ein langer Weg liegt hinter mir




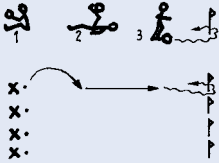
Viele Veränderungen	Jetzt ist das Kinderfußballbuch endlich vollendet. Von den ersten Überlegungen bis zur Verwirklichung dauerte es Jahre. In dieser Zeit wurden Ideen kreiert und wieder verworfen, wurden Standpunkte überprüft und am Konzept gefeilt. Zwei Forderungen aus den ersten Tagen blieben bis zum Schluss unangetastet: In unseren Überlegungen gehen wir vom Kind aus, und es muss ein einfaches Buch werden.	Ausgangspunkt aller Überlegungen: Das Kind
Ein einfaches Buch	Mit einfach meine ich: Leicht zu lesen, rasch zu verstehen. Nur so ist es eine wirkungsvolle Hilfe für alle Trainerinnen und Trainer, die mit Kindern Fußball spielen.	Rasch verstehen
Die Idee dahinter	Ein Merkmal dieses Buches ist, dass wir induktiv vorgehen. Das heißt, dass wir die allgemeinen Regeln aus Einzelfällen herleiten. Für dieses Buch heißt das: Wir beginnen mit den Lektionen (Teil 1). Der Trainer führt solche Trainings durch und lernt so den Aufbau der Lektion nach der GAG-Methode kennen. Später stellt er Trainings selber zusammen (Teil 2, Spiel- und Übungssammlung). Und am Schluss findet er in der Theorie (Teil 3) noch die Informationen über die Ideen, die dem Buch zugrunde liegen.	Der Aufbau: Lektionen, Übungssammlung, dann Theorie
Dank	Eine Kindergärtnerin, ein Psychologe, einige Sportlehrer und Lehrer, alle Instruktoeren des SFV, bilden das Autorenteam. Sie haben mich wirksam unterstützt. Walter Bucher, der Herausgeber dieser Reihe, hat die Geduld nie ganz verloren und mir den Endspurt wesentlich erleichtert. In Sachen Computer durfte ich auf die große Hilfe von Gregor Wick zählen, und in Notfällen (deren es einige gab) standen mir Urs Graf, Gilbert Jost und Patrick Bruggmann wirkungsvoll zur Seite. Dann durfte ich auch auf meine Frau zählen, welche Verständnis dafür hatte, dass ich mich immer wieder dem Kinderfußball zuwenden musste. Allen: Danke schön!	Autorenteam, Herausgeber und Computer-Freaks haben geholfen
Begeisterung	Wir alle haben mit Begeisterung an diesem Werk gearbeitet. Ich hoffe, dass etwas von dieser Begeisterung auf die Benutzer überspringt, zum Wohl der Kinder. Widnau, im April 1999 Bernhard Bruggmann	


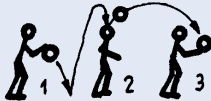


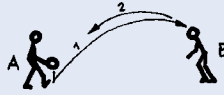
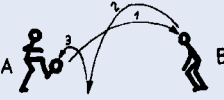
Zum Gebrauch dieses Buches

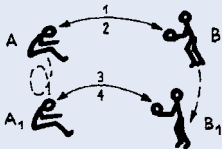
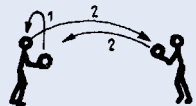
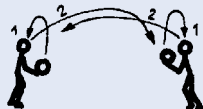
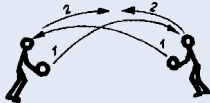
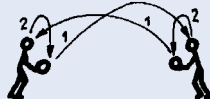
Personen	Mit Spieler meinen wir Mädchen und Knaben, Trainer bedeutet auch Trainerin.	
Übersicht	Das Buch besteht aus drei Teilen, nämlich aus einer Lektionssammlung, aus einer Spiel- und Übungssammlung sowie aus einem Theorieteil.	Drei Teile
1. Teil: Lektionen	Am Anfang stehen die Lektionen. Ist das Buch aufgeschlagen, liegt die komplette Lektion auf einer Doppelseite übersichtlich da. Oben rechts sind die wichtigsten Informationen angegeben, also Lektionsziel und Schwierigkeitsgrad. Beim „Material“ sind nur besondere Hilfsmittel erwähnt. Als unbedingt erforderlich erachten wir: Für jeden Spieler einen Ball, Überzieh-Leibchen, Markierungshütchen und vier E-Tore (Größe 5 auf 2 m). In der gleichen Rubrik ist auch das Lektionsziel formuliert.	Die ganze Lektion auf einer Doppelseite
Wiederholungen L1 → L2 → L3	Jede der Lektionen 2–21 wird je dreimal nacheinander durchgeführt. Weil die Kinder dann vieles kennen, braucht es immer weniger Erklärungen. Alle Lektionsteile werden ungefähr gleich verlaufen. Einzig der Teil „Üben“ wird jedes Mal etwas anders aussehen: Der Trainer wählt zum Viererdrill, den er praktisch in jedem Training durchführt, beim ersten Mal Übung 1 (= L1), nachher Übung 2 (= L2) und beim dritten Mal das Übungsspiel (= L3). Die Gefahr der Langeweile besteht nicht, weil viel gespielt wird. Ab Lektion 23 wird jede Lektion nur noch einmal durchgeführt.	Lektion unbedingt drei Mal wiederholen
Konstanz	Es empfiehlt sich, über längere Zeit ein Thema (zum Beispiel „Ballführen“) zu bearbeiten. Diese Konstanz bringt Fortschritte.	Beim Thema bleiben
2. Teil: Lektion selber zusammenstellen	Im zweiten Teil finden sich die Einzelteile zum Lektionsspiel. Dort kann der Trainer die Lektion selber zusammenstellen. Ein große Zahl von Spiel- und Übungsformen steht zur Auswahl. Alle Übungen sind genau in der Reihenfolge geordnet, wie die Lektion aufgebaut ist: Einstimmen, Spiel 1, Üben, Spiel 2 und Ausklingen.	Selber eine Lektion zusammenstellen
Die Lektion vorbereiten	Wer das Lektionsschema von Seite 267 kopiert, hat bereits den Raster, um darin seine Lektion zu notieren.	Vorbereitungsblatt
3. Teil: Theorie	Am Schluss sind die theoretischen Grundlagen zum Kinderfußball formuliert. Dort geben wir Informationen über den Lektionsaufbau und die Trainingsleitung, zeichnen das Bild des idealen Trainers und versuchen, das Kind zu charakterisieren.	Lektionsaufbau, Trainingsleitung, Trainer, Kinder

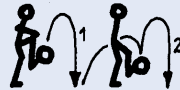



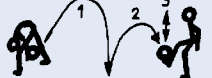
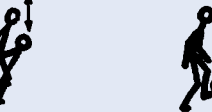
	Titel/Inhalte	Beschreibung	Organisation	Hinweise
Einstimmen	<p>Spiel mit Tennisball Orientierung Differenzierung Werfen Fangen Freilaufen Schnelligkeit Übersicht</p>	<p>Wir spielen 4:4 Linienball mit einem Tennisball. Die Spieler werfen sich den Tennisball zu und versuchen, ihn hinter der gegnerischen Linie zu Boden zu legen. Das ergibt einen Punkt. Mit dem Ball in der Hand dürfen höchstens drei Schritte gelaufen werden; prellen ist nicht erlaubt. Sobald der Ball zu Boden fällt, gibt es einen Freiwurf für den Gegner.</p>		<p>Stufe: Mittel Besonderes Material: Pro Spieler ein Tennisball, pro drei Spieler eine Frisbee-Scheibe Ziel: Mit anderen Sportgeräten geschickt umgehen</p>
	<p>Spurt zum Tennisball Differenzierung Reaktion Schnelligkeit Werfen Fangen</p>	<p>Die Spieler stellen sich auf einer Startlinie (Mittellinie, Außenlinie) auf. Jeder hat einen Tennisball in der Hand. Auf das Zeichen des Trainers wirft jeder Spieler seinen Ball so hoch und versucht ihn vor der Bodenberührung zu fangen. Wer schafft den größten Abstand zur Startlinie?</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Der Spieler versucht, die Distanz zur Startlinie stets zu steigern • Wettkampf mit 3 Durchgängen • Lange Zwischenpausen mit Jonglieren
	<p>Spurt mit Fußball Differenzierung Reaktion Zuspiel Ballgefühl Schnelligkeit</p>	<p>Die Spieler stellen sich mit dem Ball auf der Startlinie auf. Auf das Zeichen des Trainers spielt jeder den Ball mit Flachpass zur Ziellinie (Mittellinie), läuft ihm nach und stoppt ihn nach dem Überrollen der Ziellinie. Wem gelingt dies am schnellsten?</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Passdistanz 20 m • Zuerst Übungsphase, nachher Wettkampf mit 3 Durchgängen • Lange Zwischenpausen mit Jonglieren
	<p>Jonglieren Differenzierung</p>	<p>In den Pausen den Fußball mit den Händen halten und darauf den Tennisball jonglieren.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Mit Gefühl: Tennisball nicht hoch aufspielen
Spielen	<p>Frisbee-Ball Orientierung Werfen, Fangen Freilaufen Zusammenspiel</p>	<p>Gleiche Teams und Spielfelder wie beim Linienball. Die Spieler werfen sich die Frisbee-Scheibe zu und versuchen, sie hinter der gegnerischen Linie zu Boden zu legen. Es gelten die gleichen Regeln wie beim Linienball.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Frisbee-Wurf zeigen (Rotation im Handgelenk) • Nicht zu nahe beim Mitspieler stehen

	Titel/Inhalte	Beschreibung	Organisation	Hinweise
Üben	<p>Ü 1: Frisbee-Wurf I Differenzierung Werfen, Fangen Konzentration</p>	<p>Wir bilden Dreiergruppen. Die Spieler stellen sich im Dreieck auf und werfen sich die Frisbee-Scheibe zu. Wie viele Fänge gelangen der Gruppe in zwei Minuten?</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Abstände innerhalb der Gruppe allmählich steigern (zuerst 10 m) • Jeden Wurf erlaufen
	<p>Ü 2: Frisbee-Wurf II Orientierung Differenzierung Werfen, Fangen Konzentration Zusammenarbeit</p>	<p>Die Dreiergruppe startet auf einer Linie und versucht, eine bestimmte Distanz (Platzbreite) zurückzulegen, ohne dass die Frisbee-Scheibe zu Boden fällt. Sie wird von einem zum anderen Spieler geworfen. Jeder fehlerlos gemeisterte Weg ergibt einen Punkt.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Im leichten Lauf • Die Gruppen starten hintereinander • Hin- und Rückweg liegen nebeneinander
	<p>Ü-Spiel: Fangsicher Differenzierung Werfen, Fangen Zuspiel Konzentration Teamarbeit</p>	<p>Die Dreiergruppe stellt sich im Dreieck auf. A hat eine Frisbee-Scheibe, B einen Tennisball und C den Fußball am Fuß. Auf das Zeichen des Trainers (Pfeiff) spielt jeder sein Spielgerät dem nächsten zu und versucht, das ankommende Gerät zu fangen.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Die Spieler bestimmen die ideale Distanz selber • Der Trainer wartet mit dem Zeichen, bis alle konzentriert sind
Spielen	<p>Frisbee ins Tor Orientierung Werfen, Fangen Konzentration Teamarbeit</p>	<p>Wir bilden die gleichen Mannschaften wie am Anfang. Sie spielen mit der Frisbee-Scheibe auf Fußballtore. Ziel ist es, die Scheibe ins Tor des Gegners zu werfen. Es gelten die gleichen Regeln wie beim Linienball.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Auf zwei Feldern • Turnier • Wenn der Frisbee zu Boden fällt: Freistoß für den Gegner
Ausklingen	<p>Tennisball-Boccia Differenzierung Werfen Rollen Konzentration</p>	<p>Jeder Spieler der Dreiergruppe hat einen Tennisball, die Gruppe eine Frisbee-Scheibe. Ein Spieler wirft die Scheibe etwas weg (nicht zu weit), und nachher versucht jeder Spieler, seinen Tennisball möglichst nahe zur Frisbee-Scheibe zu rollen oder zu werfen.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Der Sieger erhält einen Punkt • Mehrere Durchgänge • Finale: alle Sieger in einer Gruppe

Nr.	Titel/Inhalt	Beschreibung	Organisation	Hinweise
136	Volley seitwärts Differenzierung Volley-Zuspiel Genaues Werfen Fangsicherheit	Wir bilden Spielerpaare, jedes Paar hat einen Ball. A sitzt auf dem Boden und stützt sich mit den Händen ab. B steht mit dem Ball in der Hand auf einer Seite seines Partners. B wirft den Ball auf den entfernteren Fuß des Partners. A spielt volley in die Hand von A zurück.		<ul style="list-style-type: none"> • Nach fünf Würfeln wechselt B die Seite • Nach zehn Würfeln Rollenwechsel • Bälle mit dem Rist treffen
137	Umkreisen Differenzierung Volley-Zuspiel Genaues Werfen Fangsicherheit Zusammenarbeit	Wir bilden Spielerpaare, jedes Paar hat einen Ball. A sitzt auf dem Boden und stützt sich mit den Händen ab. B umkreist seinen Partner mit dem Ball in der Hand. Er wirft den Ball von allen Seiten auf die Füße des Partners, der den Ball volley in die Hände zurückspielt.		<ul style="list-style-type: none"> • Wichtig: den Ball genau auf den Fuß werfen • Der Werfer entscheidet, mit welchem Fuß A den Ball spielt
138	Rückzieher Differenzierung Volley-Zuspiel Beidfüßigkeit Genaues Werfen Fangsicherheit Zusammenarbeit	Wir bilden Spielerpaare, jedes Paar hat einen Ball. A sitzt auf dem Boden, B steht mit dem Ball in der Hand hinter ihm. A blickt über die Schulter rw und sieht den Ball. Nun wirft B den Ball auf die Füße von A, der ihn in einer Art „Fallrückzieher“ zurückspielt. B fängt den Ball. Welches Team kann mehr Bälle fangen?		<ul style="list-style-type: none"> • Nach einer Runde Rollenwechsel • Der Werfer entscheidet, mit welchem Fuß A den Ball zurückspielt • Wettbewerbs-Spielzeit: 2 x 1 Min.
139	Rückzieher allein Differenzierung Orientierung Gleichgewicht Volley-Zuspiel Ballführen Antrittsschnelligkeit	Die ganze Mannschaft sitzt auf der Linie, mit dem Rücken zur Mittellinie. Jeder Spieler hat einen Ball in der Hand. Auf ein Zeichen des Trainers werfen alle Spieler gleichzeitig den Ball leicht in die Höhe und versuchen, aus dem Sitzen den Ball über den Kopf gegen die Mittellinie zu spielen (Rückzieher). Anschließend erläuft jeder seinen Ball, führt ihn um den Malstab und kehrt wieder zum Ausgangspunkt zurück.		<ul style="list-style-type: none"> • Der Trainer ordnet an, mit welchem Fuß gespielt wird • Variante: Einen Spieler nach dem anderen starten lassen (mit Namensaufruf)

Nr.	Titel/Inhalt	Beschreibung	Organisation	Hinweise
140	Kopfball-Serien Reaktion Kopfball Werfen	Jeder Spieler hat einen Ball, wirft ihn hoch, köpft ihn nochmals in die Höhe und fängt ihn wieder. Wem gelangen zehn Kopfbälle? Wer kann zweimal hintereinander köpfen?		<ul style="list-style-type: none"> • Den Ball anschauen • Mit der Stirn treffen • Den Ball nach oben, nicht nach vorne köpfen
141	Ball prellen Reaktion Kopfball Pellen	Jeder Spieler hat einen Ball, prellt ihn mit Kraft auf den Boden, köpft dann den herunterfallenden Ball in die Höhe und fängt ihn. Variante: Den Ball hinter dem Rücken fangen.		<ul style="list-style-type: none"> • In der leichten Bewegung ausführen • Den Ball nach oben, nicht nach vorne köpfen
142	Zwei Bälle Reaktion Differenzierung Kopfball Ballgefühl Kraft in den Armen	Der Spieler hält einen Ball in der Hand, den anderen wirft er leicht hoch, damit er einen Kopfball ausführen kann. Nach dem Kopfball spielt er den herunterfallenden Ball mit dem anderen Ball nochmals in die Höhe und führt einen zweiten Kopfball aus.		<ul style="list-style-type: none"> • Sehr schwierige Übung • Den ersten Ball mit dem zweiten Ball möglichst hoch spielen
143	Mit Volleyball Reaktion Differenzierung Kopfball Volleyball-Stoß	Wir bilden Spielerpaare. A wirft den Volleyball hoch und versucht, drei Kopfbälle hintereinander zu machen. Gleichzeitig spielt B einen Volleyball mit den Händen in die Höhe und versucht ihn dreimal hochzuspielen.		<ul style="list-style-type: none"> • Rollenwechsel nach 1 Min. • Den Ball anschauen
144	Volley-Zuspiel Reaktion Kopfball Volley-Zuspiel	Wir bilden Spielerpaare, das Paar hat einen Ball. A spielt den Ball aus der Hand mit dem Fuß hoch zu B, der ihn zurückköpft. Wenn A den Ball fängt, ergibt dies einen Punkt.		<ul style="list-style-type: none"> • Rollenwechsel nach 1 Min. • Distanz nicht zu nahe • Zuspiel li und re
145	Fuß – Kopf – Fuß Reaktion Kopfball Volley-Zuspiel	Wir bilden Spielerpaare, das Paar hat einen Ball. A spielt den Ball hoch zu B, der zurückköpft. A lässt den Ball auf den Boden prallen und spielt ihn dann wieder mit dem Fuß zu B.		<ul style="list-style-type: none"> • Rollenwechsel nach 1 Min. • Welches Paar erreicht die längste Serie?

Nr.	Titel/Inhalt	Beschreibung	Organisation	Hinweise
146	<p>Kopfball im Sitzen Reaktion Differenzierung Kopfball Zuwurf Beweglichkeit Zusammenarbeit</p>	<p>Wir bilden Spielerpaare. A sitzt auf dem Boden, B hat den Ball in der Hand. Nun wirft B den Ball so, dass ihn A zurückköpfen kann. Nach dem Kopfball dreht er sich am Boden rasch um die eigene Achse zur Seite, setzt sich auf und ist wieder zum Kopfstoß bereit. Nachher dreht er sich wieder zurück und ist für den nächsten Kopfstoß bereit.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Wurf nicht zu weit, damit der Partner zum Kopfball gut ausholen kann • Mit Tempo ausführen • Rollenwechsel nach 1 Min.
147	<p>Kopfball und Wurf Reaktion Kopfball Zuwurf Fangsicherheit Zusammenarbeit</p>	<p>Wir bilden Spielerpaare, jeder Spieler hat einen Ball in der Hand. A wirft seinen Ball leicht auf und köpft ihn dann zu B. Gleichzeitig wirft B seinen Ball zu A. Beide versuchen nun die Bälle des Partners zu fangen. Wenn beide fangen können gibt es einen Punkt.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Wettbewerb • Rollenwechsel • Unbedingt einander anschauen • Der Werfer darf nicht zu früh werfen
148	<p>Zwei Kopfbälle Reaktion Kopfball Fangsicherheit Zusammenarbeit</p>	<p>Wir bilden Spielerpaare, jeder Spieler hat einen Ball in der Hand. Gleichzeitig werfen beide Spieler den Ball in die Höhe und köpfen ihn zum Partner, der den Ball fängt. Wenn beide den Ball fangen, ergibt dies einen Punkt.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Wettbewerb • Unbedingt einander anschauen • Statt Wurf: den Ball mit dem Fuß zuspülen
149	<p>Auf Zuwurf Reaktion Kopfball Fangsicherheit Zusammenarbeit</p>	<p>Wir bilden Spielerpaare, jeder Spieler hat einen Ball. Gleichzeitig werfen sie sich den Ball hoch zu und köpfen ihn dann wieder zum Partner zurück, der ihn fängt. Wenn beide den Ball fangen können ergibt dies einen Punkt.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Wettbewerb • Unbedingt einander anschauen • Distanz nicht zu nahe • Wurf in hohem Bogen
150	<p>In die Hand Reaktion Kopfball Zuwurf</p>	<p>Wir bilden Spielerpaare, jeder Spieler hat einen Ball. Gleichzeitig werfen sie sich den Ball hoch zu. Jeder köpft den ankommenden Ball in die Höhe und fängt ihn erst dann.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Wettbewerb • Unbedingt einander anschauen • Leicht zurückfedern

Nr.	Titel/Inhalt	Beschreibung	Organisation	Hinweise
151	Ball zu Boden Reaktion Differenzierung Jonglieren	Jeder Spieler hat einen Ball. Nun jongliert er ihn so, dass der Ball nach jeder Berührung einmal auf den Boden prallt. Zuerst nur mit dem besseren Fuß, nachher im Wechsel li/re.		<ul style="list-style-type: none"> • Den Ball mit dem Rist eher hoch aufspielen • Besonders günstig in der Halle
152	Im Sitzen Reaktion Ballgefühl Jonglieren	Jeder Spieler hat einen Ball. Er sitzt am Boden und klemmt den Ball mit den Füßen ein. Nun spielt er ihn mit den Füßen so oft als möglich leicht hoch.		<ul style="list-style-type: none"> • Mit dem li und re Fuß • Auch auf den Kopf spielen • Hände abstützen
153	Aufschleudern Reaktion Orientierung Jonglieren Schnellkraft	Jeder Spieler hat einen Ball. Er klemmt ihn stehend zwischen den Fersen ein und versucht, ihn mit einer schnellen Bewegung rw hochzuschleudern. Nach dem Aufprall am Boden jongliert er den Ball fünfmal.		<ul style="list-style-type: none"> • Jonglieren mit oder ohne Bodenberührung • Nach dem Aufschleudern rasch drehen
154	Führen – Jonglieren Reaktion Jonglieren Ballführen Aufmerksamkeit	Jeder Spieler hat einen Ball. Er führt ihn kreuz und quer durch das Feld. Auf das Zeichen des Trainers schleudert er den Ball mit den Fersen rw hoch, jongliert ihn dreimal und führt ihn dann weiter.		<ul style="list-style-type: none"> • Auch optische Zeichen einsetzen • Ein großes Feld zur Verfügung stellen
155	Rückwärts hoch Reaktion Orientierung Jonglieren	Jeder Spieler hat einen Ball. Er wirft ihn zwischen den gespreizten Beinen rw hoch, dreht sich dann sofort und versucht, den Ball nach dem ersten Aufprall fünfmal zu jonglieren.		<ul style="list-style-type: none"> • Zwischen den Beinen rw mit Schwung werfen • Beidhändig werfen
156	Hüpfend aufspielen Gleichgewicht Rhythmus Schnellkraft	Jeder Spieler hat einen Ball. Er hüpfert auf einem Bein und versucht, den Ball mit dem anderen Bein aufzuspielen: <ul style="list-style-type: none"> • mit dem Oberschenkel li oder re • mit dem Fuß li oder re. 		<ul style="list-style-type: none"> • Bein selbstständig nach kurzer Zeit wechseln • Achtung: sehr schwierige Übungen