



Spiel- / Übungsname: Siebenmeterschießen

Themenfeld:

Fußball

Jahrgangsstufen:

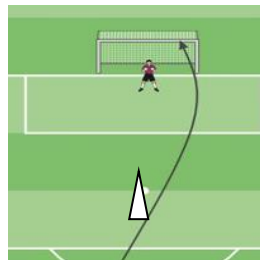
1 – 6

Material:

- 1 Ball, 1 Tor (evtl. mit Hütchen, Fahnenstangen, Matten an der Hallenwand etc. ein Tor bilden)
- in unteren Klassen kann auch mit Softbällen oder „Elefantenhautbällen“ geschossen werden

Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskitze):

- jedes Kind schießt aus 7m mit max. 5 Schritten Anlauf auf das Tor
- freiwilliger Torwart im Tor (kann auch gewechselt werden)
- Torwart schießt auch selbst



Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

Variante 1: Variation im Abstand zum Tor (näher dran/weiter weg)

Variante 2: Schuss nur mit „schwächerem“ Fuß (links oder rechts)

Variante 3: ohne Anlauf (Schuss aus dem Stand)

Wertung:

- bei Torerfolg 1 Punkt, vorher ein Übungsdurchgang
- 5 Torschüsse je Kind



Spiel- / Übungsname: Pass - Wettbewerb

Themenfeld:

Fußball

Jahrgangsstufen:

1 – 6 (Variante Nr. 2-6 ab Klasse 3)

Material:

- pro Paar 4 Hütchen/Fahnenstangen und ein Ball
- in unteren Klassen kann auch mit festen Softbällen oder „Elefantenhautbällen“ gespielt werden

Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskizze):

- Hütchen als Tormarkierung, hinter der die Spieler*innen stehen
- Abstand zwischen den Spieler*innen ca. 5m
- Pass zum Mitspieler*in und Rückpass durch die Hütchentore (der Ball darf erst dahinter angenommen/zurückgespielt werden)
- Dauer 1 min

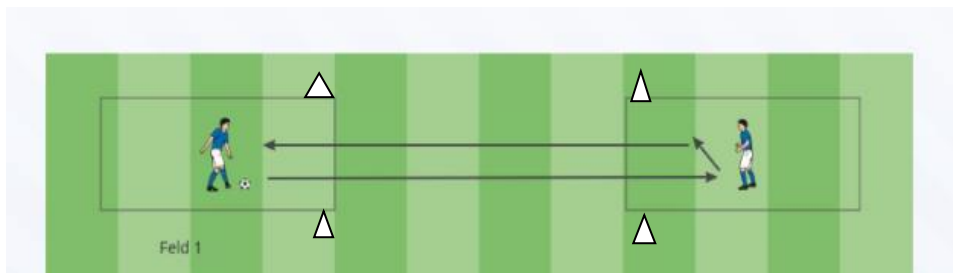


Bild: <https://www.bfv.de/binaries/content/assets/inhalt/der-bfv/corona-pandemie/ubungen-zum-ingeschrankten-training.pdf>

Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

Variante 1: Abstand zwischen dem Paar vergrößern oder verringern

Variante 2: nur direkte Pässe

Variante 3: Pässe mit kleinen Bällen (z.B. Tennisbälle)

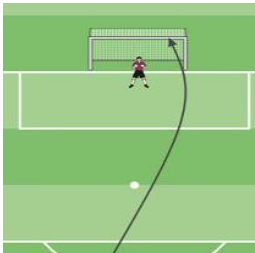

Variante 4: Pässe nur mit „schwächerem“ Fuß (nur links oder nur rechts)

Wertung:

- jeder gelungene Pass durch das Hütchentor zum Mitschüler/zur Mitschülerin zählt
- Wertung:
 - 1-2 Pässe = 1 Punkt
 - 3-4 Pässe = 2 Punkte
 - 5-6 Pässe = 3 Punkte
 - 7-8 Pässe = 4 Punkte
 - 9 und mehr = 5 Punkte



Spiel- / Übungsname: Slalom- und Torschusswettbewerb

<p>Themenfeld: Fußball</p> <p>Jahrgangsstufen: 1 – 6</p>	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none">- ca. 5 Fahnenstangen/Pylonen, 3 Bälle, 1 kleines Tor (kann auch mit Hütchen, Fahnenstangen, Matten an der Hallenwand u.ä. gebildet werden)- in unteren Klassen auch mit festen Softbällen oder „Elefantenhautbällen“ möglich
<p>Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskitze):</p> <ul style="list-style-type: none">- 5 Slalomstangen /Pylonen werden ca. 20 m vor dem Tor hintereinander als Slalomlauf aufgebaut, abschließender Torschuss ca. 10m vor dem Tor- SchülerInnen stehen mit Abstand an den Pylonen/Fahnenstangen- erste/r Schüler*in startet, führt den Ball am Fuß im Slalom um die Stangen/Pylonen und schießt an vereinbarter Stelle auf das Tor- freiwilliger Torwart im Tor, schießt aber auch selbst- nach dem Schuss darf das nächste Kind starten, Schütze/in holt seinen Ball wieder und bringt ihn zurück zum Startpunkt <div style="text-align: center;"> </div> <p>Bild: https://www.bfv.de/binaries/content/assets/inhalt/der-bfv/corona-pandemie/ubungen-zum-ingeschränkten-training.pdf</p>	
<p>Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:</p> <p>Variante 1: Abstände zwischen den Slalomstangen vergrößern/verkleinern</p> <p>Variante 2: Schusspunkt vor dem Tor variieren (weiter weg oder näher dran)</p> <p>Variante 3: Schüsse/Ball führen nur mit „schwächerem“ Fuß (nur links oder nur rechts)</p>	
<p>Wertung:</p> <ul style="list-style-type: none">- gelungener Slalomlauf mit Torschuss 1 Punkt- 5 Slalomläufe je Kind	



Spiel- / Übungsname: Zielschuss 1

<p><u>Themenfeld:</u> Fußball</p> <p><u>Jahrgangsstufen:</u> 1 – 6 (Variante Nr. 2–4 ab Klasse 3)</p>	<p><u>Material:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- mehrere Bälle (muss kein Fußball sein, wenn nicht so viele vorhanden sind)- mehrere Ziele (z.B. kleine Kästen mit Sitzfläche als Trefffläche nach vorne, Tore aus zwei Hütchen, Kinder mit gegrätschten Beinen etc.)- in unteren Klassen auch mit festen Softbällen oder „Elefantenhautbällen“ möglich
<p><u>Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskizze):</u></p> <ul style="list-style-type: none">- an verschiedenen Stellen Torschussziele aufstellen- Abstand zum Ziel ca. 5m- Schuss auf das Ziel	
<p><u>Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:</u></p> <p>Variante 1: Abstand zum Ziel verringern oder vergrößern</p> <p>Variante 2: Schuss nur mit „schwächerem“ Fuß (nur links oder nur rechts)</p> <p>Variante 3: Schüsse mit kleinen Bällen (z.B. Tennisbälle)</p> <p>Variante 4: Zielgröße variieren (z.B. nur ein kleiner Kegel oder ein Hütchen als Ziel)</p>	
<p><u>Wertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- jeder gelungene Torschuss zum Ziel ist ein Punkt, vorher ein Übungsdurchgang- 5 Torschüsse je Kind	



Spiel- / Übungsname: Zielschuss 2

<p><u>Themenfeld:</u> Fußball</p> <p><u>Jahrgangsstufen:</u> 1 – 6 (Variante 2 und 3 ab Klasse 3, Variante 4 für jüngere oder leistungsschwächere Kinder))</p>	<p><u>Material:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- mehrere Bälle (muss kein Fußball sein)- mehrere Reifen- (evtl. hochgestellte Reifen an der Hallenwand mit Tesakrepp befestigen)- in unteren Klassen auch mit festen Softbällen oder „Elefantenhautbällen“ möglich
<p><u>Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskitze):</u></p> <ul style="list-style-type: none">- an verschiedenen Stellen Reifen auslegen- Abstand zum Reifen ca. 3m- gezielter, dosierter „Schuss“ auf einen Reifen, Ball muss in diesem liegenbleiben	
<p><u>Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:</u></p> <p>Variante 1: Abstand zum Reifen verringern oder vergrößern</p> <p>Variante 2: Schüsse mit kleinen Bällen (z.B. Tennisbälle)</p> <p>Variante 3: Schuss nur mit „schwächerem“ Fuß (nur links oder nur rechts)</p> <p>Variante 4 (vor allem für jüngere/schwächere Kinder): Reifen als Ziel an die Hallenwand stellen oder Reifen auf den Boden vor eine Wand legen (Wand wird dann als Stoppfläche genutzt, so dass der Ball hinten nicht wieder herausrollen kann)</p>	
<p><u>Wertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- jeder gelungene Schuss in den Reifen ist ein Punkt, vorher ein Übungsdurchgang- 5 Schuss je Kind	



Spiel- / Übungsname: Bälle stoppen

<p><u>Themenfeld:</u> Fußball</p> <p><u>Jahrgangsstufen:</u> 1 – 6 (Variante 2 und 3 ab Klasse 3)</p>	<p><u>Material:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- pro Kind ein Ball (muss kein Fußball sein, evtl. abwechseln)- in unteren Klassen auch mit festen Softbällen oder „Elefantenhautbällen“ möglich
<p><u>Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskizze):</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Schüler*innen laufen auf Kommando mit dem Ball am Fuß kreuz und quer durch die Turnhalle- Abstand halten (bei wenig Platz Klasse in Gruppen aufteilen)- bei Stopp-Ruf (ca. 10x) den Ball so schnell wie möglich mit dem Fuß stoppen	
<p><u>Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:</u></p> <p>Variante 1: Stoppen mit Gesäß, Kopf, Knie etc.</p> <p>Variante 2: kleine Bälle (z.B. Tennisbälle)</p> <p>Variante 3: Führen/Stoppen nur mit „schwächerem“ Fuß (nur links oder nur rechts)</p> <p><u>Wertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- jedes gelungene Stoppen (Ball ruht innerhalb von 2 Sekunden nach dem Stopp-Ruf) zählt, vorher ein Übungsdurchgang- 10 Stopp-Rufe/Versuche- Wertung:<ul style="list-style-type: none">1-2 gelungene Stoppaktionen = 1 Punkt3-4 gelungene Stoppaktionen = 2 Punkte5-6 gelungene Stoppaktionen = 3 Punkte7-8 gelungene Stoppaktionen = 4 Punkte9 und mehr = 5 Punkte	



Spiel- / Übungsname: Flugball - Wettbewerb

(Zusatz – Station für ältere SchülerInnen und bei entsprechenden äußeren Bedingungen)

Themenfeld:

Fußball

Jahrgangsstufen: 5, 6

Material:

pro Paar:

- 8 Fahnenstangen/Pylonen o.ä.
- 1 kleines Tor/großer Kasten etc. als Hindernis
- 1 Ball

Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskitze):

- je 2 Spieler*innen bilden ein Team
- hohe Pässe zur Partnerin/zum Partner über das Hindernis innerhalb einer vorgegebenen Zeit (1 min)
- Hütchen-Rechteck dient als Ziel, in der der Flugball zur Partnerin/zum Partner ankommen soll
- komplette Zeit über Flugbälle hin und her spielen (Ball stoppen erlaubt)

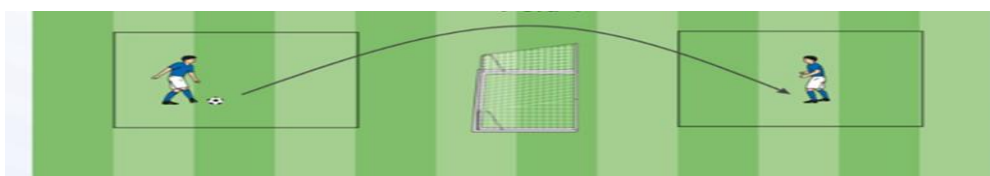


Bild: <https://www.bfv.de/binaries/content/assets/inhalt/der-bfv/corona-pandemie/ubungen-zum-eingeschränkten-training.pdf>

Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

Variante 1: Abstand zwischen Paar vergrößern oder verringern

Variante 2: höheres oder niedriges Hindernis

Variante 3: direkte Pässe

Variante 4: Pässe mit „schwächerem“ Fuß (nur links oder nur rechts)

Wertung:

- jeder gelungene Flugball über das Hindernis zählt
- Wertung:
 - 1-2 Flugbälle = 1 Punkt
 - 3-4 Flugbälle = 2 Punkte
 - 5-6 Flugbälle = 3 Punkte
 - 7-8 Flugbälle = 4 Punkte
 - 9 oder mehr Flugbälle = 5 Punkte