

Balkünstler

Teilziele / Inhalt	Beschreibung	Organisation	Hinweise / Coaching
<p>Rhythmisch + geschickt</p> <p>Werfen, Fangen, Orientierung, Differenzierung</p> <p>Material: - Bälle</p>	<p>Balkünstler (10er-Spiel)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10-mal den Ball hochwerfen und wieder fangen - 9-mal den Ball hochwerfen, mit beiden Händen den Boden berühren und den Ball stehend fangen - 8-mal den Ball einhändig hochwerfen und einhändig fangen (4x links, 4x rechts) - 7-mal den Ball hochwerfen, sich 1x umdrehen und den Ball wieder fangen - 6-mal den Ball hochwerfen, ihn mit dem Kopf spielen und dann fangen - 5-mal den Ball mit beiden Händen hochwerfen und hinter dem Rücken fangen - 4-mal den Ball in die Luft kicken (2x links, 2x rechts) und ihn mit beiden Händen fangen, bevor er den Boden berührt - 3-mal den Ball vom Boden hochspielen (ohne die Hände zu gebrauchen) und ihn fangen - 2-mal den Ball mit den Händen hochwerfen, hinter dem Rücken fangen, ihn wieder nach vorne werfen und vorne fangen - 1-mal den Ball hochwerfen, absitzen und ihn stehend wieder fangen <p>Variante: Kinder kreieren ein eigenes 10er-Spiel</p>		<p>Beobachten: Sind die Aufgaben den Kindern angepasst? Jedes Kind darf einzeln eine Aufgabe vorzeigen</p> <p>Beraten: loben und ermuntern / Fehler korrigieren / Ball darf 1- oder 2-mal auf dem Boden aufprallen</p> <p>Hinweis: 10er-Spiel für die älteren Kinder ausdrucken und ins Training mitbringen</p>

Quelle: Kursdokument J+S und SFV Kinderfussball