

# Ballschule

Thema: Fußball

Material:

- Ball/Flaschen/Stuhl

Aufwärmen:

- auf der Stelle laufen (ca. 15 - 30 sek.)
- Mit dem Ball in den Händen die Knie zum Ball ziehen (ca. 10 sek.)
- Mit dem Ball hinter dem Rücken die Fersen zum Ball ziehen (ca. 10 sek.)
- den Ball von oben mit den Zehenspitzen berühren (ca. jeder Fuß 10-mal)
- den Ball am Fuß führen (ca. 15 - 30 sek.)

Übungen:

Hinweis: Versucht den Ball mit der Innenseite von eurem starken Fuß zu führen bzw. auch zu passen!

Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3 - JSC
den Ball um Gegenstände führen (z.B. Flaschen, ca. 20 sek.)	den Ball um Gegenstände führen (z.B. Flaschen, ca. 30 sek.)	den Ball um Gegenstände führen (z.B. Flaschen, ca. 35 sek.)
den Ball an die Wand prellen und wieder annehmen (wenn ihr wollt könnt ihr das auch mit einem Partner machen und euch gegenseitig den Ball zuspielen, ca. 5-mal)	den Ball an die Wand prellen und wieder annehmen (wenn ihr wollt könnt ihr das auch mit einem Partner machen und euch gegenseitig den Ball zuspielen, ca. 10-mal)	den Ball an die Wand prellen und mit dem schwachen Bein wieder annehmen (wenn ihr wollt könnt ihr das auch mit einem Partner machen und euch gegenseitig den Ball zuspielen, ca. 15-mal)
den Ball versuchen zwischen den Beinen hin und her zuspielen (ca. 5-mal)	den Ball versuchen zwischen den Beinen hin und her zuspielen (ca. 10-mal)	den Ball versuchen während dem Laufen, zwischen den Beinen hin und her zuspielen (ca. 15-mal)
den Ball versuchen rückwärts zu führen (ca. 20 sek.)	den Ball versuchen rückwärts um Gegenstände zu führen (z.B. Toilettenpapier, ca. 20 sek.)	den Ball versuchen rückwärts um Gegenstände zu führen (z.B. Toilettenpapier, ca. 25 sek.)
den Ball versuchen durch einen Stuhl zuspielen (ca. 5-mal)	den Ball versuchen durch einen Stuhl zuspielen und ihn dann auf der anderen Seite wieder annehmen (ca. 10-mal)	den Ball versuchen durch einen Stuhl zuspielen und ihn dann wieder auf der anderen Seite annehmen (ca. 15-mal)

Ballschule