

STATION 1
GERÄTE/MATERIALIEN

- Fußball

STATION 2
GERÄTE/MATERIALIEN

- Fußball u. Hütchen
- Versch. Bälle (Tennis-, Volleyball, etc.)

STATION 3
GERÄTE/MATERIALIEN

- labile Unterlagen
(Therapiekreisel, Med.ball,
kleiner Kasten)

STATION 4
GERÄTE/MATERIALIEN

- 2 Fußbälle

STATION 10
GERÄTE/MATERIALIEN

- 1 Weichbodenmatte
- Strecksprünge aus der Hocke

Aufbau

***Stationstraining zur
Verbesserung der
Koordination
Partnerübungen***

STATION 5
GERÄTE/MATERIALIEN

- 2 Luftballons
- 1 Fußball

STATION 9
GERÄTE/MATERIALIEN

- Tennisball oder andere
Ballarten / Hallenwand

STATION 8
GERÄTE/MATERIALIEN

- 2 Fußbälle

STATION 7
GERÄTE/MATERIALIEN

- Fußball
- Weichbodenmatte

STATION 6
GERÄTE/MATERIALIEN

- 2 Fußbälle

STATION 1

GERÄTE/MATERIALIEN

Fußball

ÜBUNG

Ball hochwerfen, durch die Beine des Partners krabbeln u. den Ball auffangen (ohne oder mit einem Kontakt)

STATION 2

GERÄTE/MATERIALIEN

- Fußball u. Hütchen
- Versch. Bälle (Tennis-, Volleyball, etc.)

ÜBUNG

8er- Dribbling um Hütchen, der Partner wirft einen Ball zu. Der Dribbler fängt während des Dribblings u. wirft zurück

STATION 3

GERÄTE/MATERIALIEN

- labile Unterlagen (Therapiekreisel, Med.ball, kleiner Kasten, Kippelbretter, ...)

ÜBUNG

Balancieren auf der Unterlage und abwechselnd den Ball zuwerfen oder mit dem Fuß zuspieren

STATION 4

GERÄTE/MATERIALIEN

2 Fußbälle oder versch. Bälle

ÜBUNG

Spieler A hat einen Ball am Fuß, Spieler B in den Händen. Beide spielen gleichzeitig den Ball mit der Innenseite des Fußes und werfen sich den zweiten Ball „oben“ einander zu.

STATION 5

GERÄTE/MATERIALIEN

2 Luftballons / 1 Fußball

ÜBUNG

Beide Partner jonglieren einen Luftballon in der Luft und werfen oder schießen sich einander einen Ball zu.

STATION 6

GERÄTE/MATERIALIEN

- 2 Bälle

ÜBUNG

Beide Partner haben einen Ball in der Hand. Wenn Spieler B den Ball zu Spieler A wirft (halbhoch), wirft A seinen Ball hoch, spielt B den Ball volley mit der Innenseite oder Spann zurück und fängt seinen eigenen Ball wieder auf.

STATION 7

GERÄTE/MATERIALIEN

- 1 große Weichbodenmatte / 1 Fußball

ÜBUNG

Einander einen Ball über die Schaumstoffmatte zuwerfen (oder zuwerfen und zurückköpfen). Der Ball darf nicht auf den Boden fallen.

STATION 8

GERÄTE/MATERIALIEN

- 2 Fußbälle

ÜBUNG

Beide Partner haben einen Ball am rechten Fuß. Beide spielen ihren Ball „longline“, stoppen den Ball mit links und spielen ihn dann mit rechts wieder rüber.

STATION 9

GERÄTE/MATERIALIEN

Tennisball oder andere Ballarten / Hallenwand

ÜBUNG

Partner A wirft einen (Tennis-) Ball gegen die Wand.

Partner B fängt den abprallenden Ball direkt aus der Luft.

STATION 10

GERÄTE/MATERIALIEN

- 2 Fußbälle

ÜBUNG

Beide Partner haben einen Ball in den Händen. Wenn B den Ball zu A wirft, wirft A seinen Ball hoch, köpft den Ball zu B zurück und fängt anschließend seinen Ball wieder auf.