

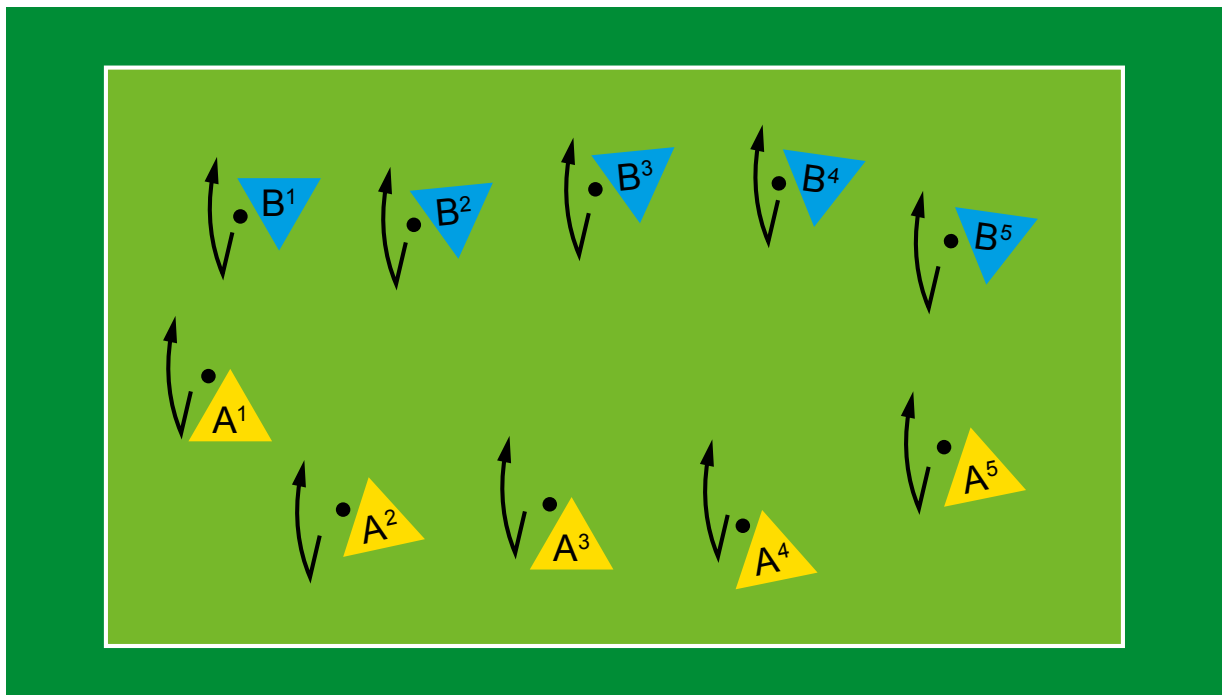
FUSSBALL – FUSSBALLTENNIS

Lektion 5

Aufwärmen

15'

AUFWÄRMEN MIT BALL



Aufstellung

Alle Teilnehmenden verteilen sich auf dem Spielfeld, in der Nähe einer Hallenwand und erhalten einen Ball.

Ausführung

- 01 Die Spielenden kicken den Ball mit dem Vollspann vor sich in die Luft, lassen ihn einmal auf den Boden fallen und spielen ihn wieder hoch. Wer schafft am meisten Wiederholungen?
- 02 Die Spielenden spielen den Ball an die Wand, so dass der Ball auf den Boden zurückprallt. Die Spielenden hinterlaufen den Ball und spielen ihn wieder hoch an die Wand. Der Ball darf nicht zweimal hintereinander ohne Berührung auf den Boden fallen.

Varianten

- Vereinfachung: der Ball wird aus den Händen auf den Boden fallen gelassen, einmal mit dem Fuss in die Luft oder an die Wand gespielt und dann wieder gefangen.
- Erschwerung für 01: der Ball wird jongliert, ohne dass der Ball auf den Boden fällt.

Coaching

- Ball mit gespanntem Vollrist treffen
- Leichter Kniewinkel
- Ball nicht zu hoch kicken
- Ball erst auf Höhe Schienbein und nicht bereits auf Hüfthöhe wieder hochspielen (warten, bis der Ball tief genug gesunken ist)

Material

- 1 Ball pro Person

FUSSBALL – FUSSBALLTENNIS

Lektion 5

Aufwärmen

5'

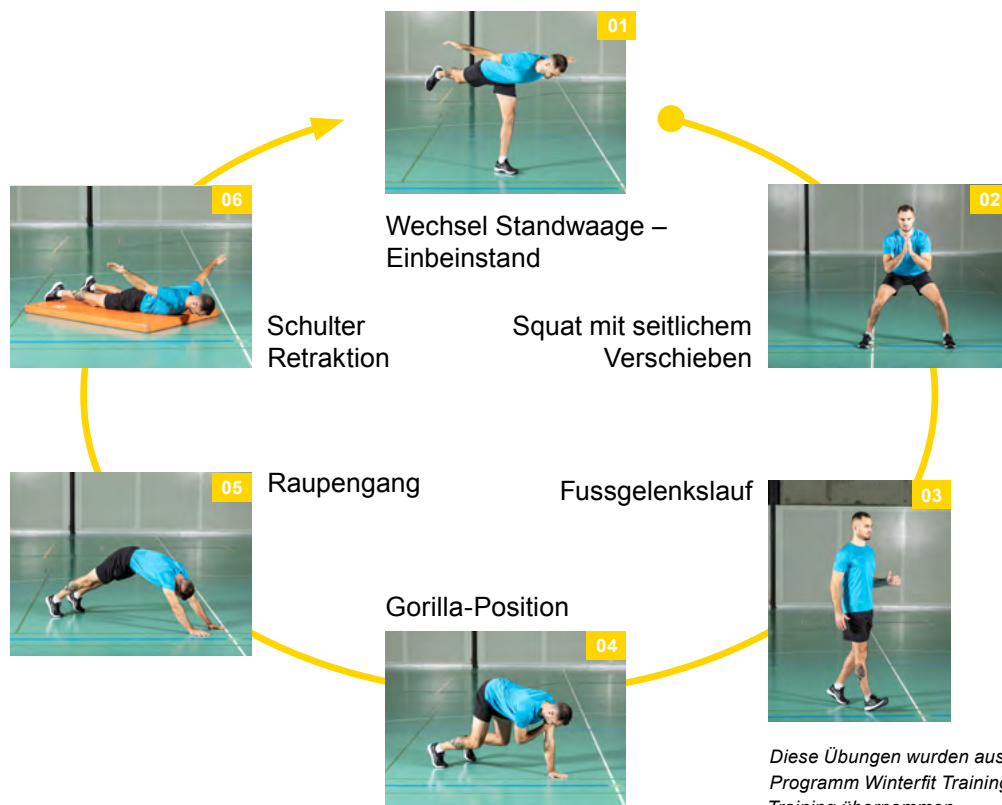
KRAFT

Aufstellung

Alle Teilnehmenden verteilen sich auf dem Spielfeld.

Ausführung

- 01 Aus der Standwaage das hintere Bein nach vorne bringen und das Knie bis in die Horizontale heben. Den Oberkörper dabei aufrichten. Aus dem aufrechten Stand, ohne das Bein abzustellen, zurück in die Standwaage wechseln.
- 02 In der Kniebeuge bleiben und mit kleinen Schritten seitwärts bewegen.
- 03 Mit gestreckten Beinen von der Ferse bis auf den Fussballen über den ganzen Fuss abrollen. Die Arme schwingen gegengleich mit. Mit kleinen und schnellen Schritten vorwärts bewegen.
- 04 Abwechselnd einen Arm vom Boden anheben und die andere Schulter berühren.
- 05 Mit den Händen so weit wie möglich nach vorne laufen und anschliessend mit den gestreckten Beinen nachlaufen.
- 06 Die Arme durch das Zusammenziehen und wieder Lösen der Schulterblätter anheben und senken.



Diese Übungen wurden aus dem Programm Winterfit Training, Functional Training übernommen.

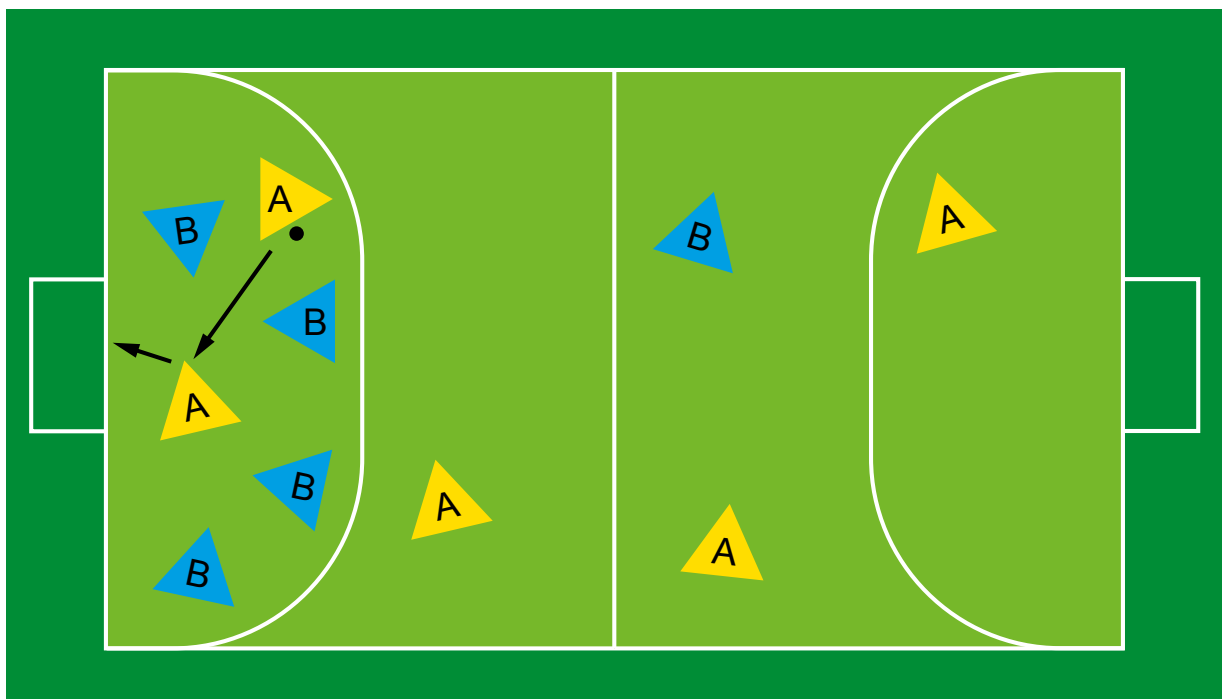
FUSSBALL – FUSSBALLTENNIS

Lektion 5

Spiel

10'

SPIEL 1 WANDSMASH



Aufstellung

- 2 Teams bilden
- Es wird mit einem Softball gespielt, welcher auch beim Aufprall auf den Körper nicht schmerzt

Ausführung

Jedes Team verteidigt eine Hallenwand (vom Boden bis ca. 3 m Höhe). Die Teams spielen Schnappball und versuchen aus einer günstigen Position den vom eigenen Team zugeworfenen Softball direkt aus der Luft mit dem Fuss an die gegnerische Wand zu kicken.

Varianten

- Treffer dürfen nur in der gegnerischen Platzhälfte oder sogar nur aus einer Zone (z. B. innerhalb Handballkreis) erzielt werden
- Kein Schnappball, sondern Kickball: alle Zuspiele müssen gekickt werden. Der Ball darf dabei nicht mehr als einmal ohne Berührung auf den Boden fallen.

Coaching

- Regeln
- Freilaufen
- Spielfluss

Material

- 1 Softball
- Überzieher für die Gruppen

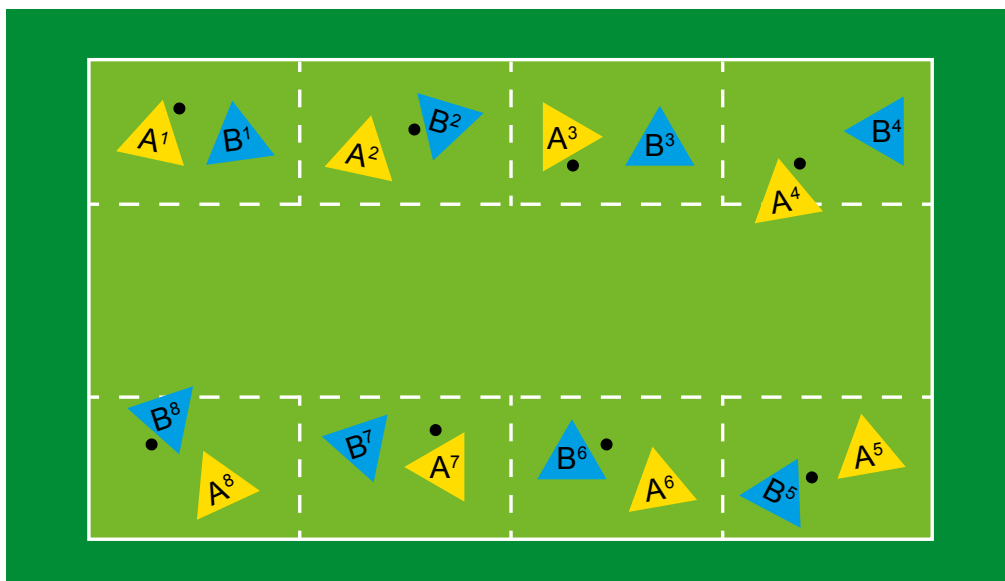
FUSSBALL – FUSSBALLTENNIS

Lektion 5

Spiel/Technik

15'

SPIEL 2 FUSSBALLSQUASH



Aufstellung

- 2er-Teams bilden
- Jedes Team erhält einen Ball

Ausführung

- Die beiden Spielenden stellen sich vor einer Wand auf. Das Spielfeld, in welches der Ball nach der Wandberührung reinfallen muss, ist markiert. Bei Spielbeginn kickt die/der Spielende den Ball an die Wand, so dass der Ball ins Spielfeld zurückprallt. Die/der Gegnerin/Gegner erläuft den Ball und spielt ihn wieder hoch an die Wand. Der Ball darf nicht zweimal hintereinander ohne Berührung auf den Boden fallen, darf aber auch direkt zurückgespielt werden. Als Fehler gelten:
- der Ball fällt zweimal hintereinander auf den Boden
 - der Ball prallt nicht ins Spielfeld zurück (geht ins Out)
 - die/der Spielende braucht zu viele Ballberührungen

Varianten

- Feld verkleinern oder vergrössern
- Nur direkt spielen, ohne Bodenkontakte
- Mehrere Kontakte pro Spielerin/Spieler möglich

Coaching

- Untere Markierungslinie an der Wand, über die der Ball mindestens gespielt werden muss
- Laufweg zum Ball
- Ball nicht zu fest kicken
- Ball erst auf Höhe Schienbein und nicht bereits auf Hüfthöhe wieder hochspielen (warten, bis der Ball tief genug gesunken ist)

Material

- 1 Ball pro Team
- Evtl. Pylonen als Feldmarkierung

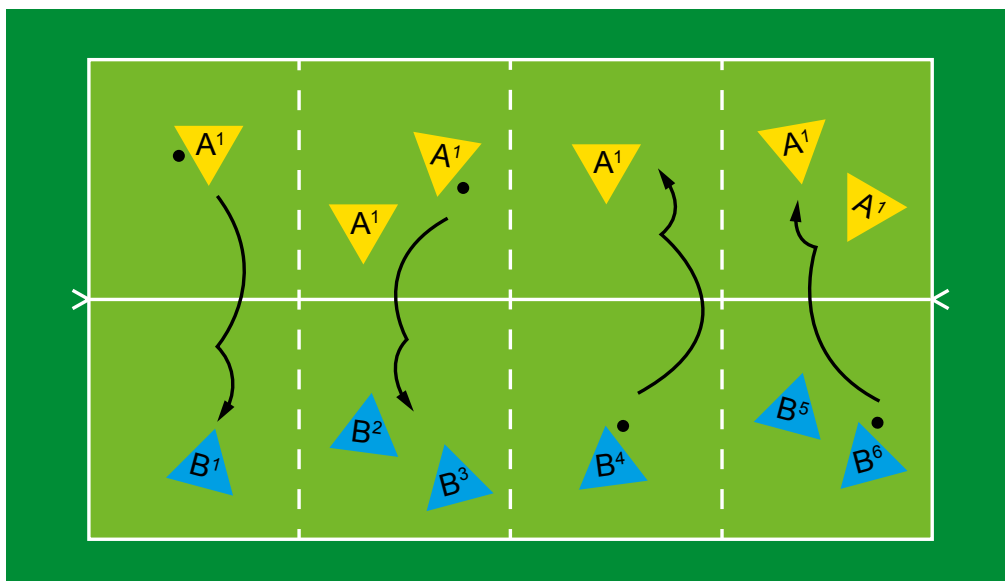
FUSSBALL – FUSSBALLTENNIS

Lektion 5

Spiel

15'

SPIEL 3 FUSSBALLTENNIS



Aufstellung

- Teams (1:1 oder 2:2) bilden
- Jedes Team stellt sich vis à vis mit einem gespannten Netz in der Mitte auf
- Jedes Team erhält einen Ball

Ausführung

Beim Anspiel kickt die/der Spielende den Ball übers Netz ins gegnerische Feld. Die/der Gegnerin/Gegner erläuft den Ball und spielt ihn wieder übers Netz zurück. Der Ball darf nicht zweimal hintereinander ohne Berührung auf den Boden fallen, darf aber auch direkt zurückgespielt werden. Als Fehler gelten:

- der Ball fällt zweimal hintereinander auf den Boden
- der Ball geht nicht über das Netz
- der Ball prallt nicht ins Spielfeld zurück (geht ins Out)
- die/der Spielende braucht zu viele Ballberührungen

Varianten

- Team vergrössern (3:3 bis 4:4)
- Feld verkleinern oder vergrössern
- Nur direkt spielen, ohne Bodenkontakte
- Mehrere Kontakte pro Spielerin/Spieler möglich
- Nach einer Fussballaktion kann der Ball gefangen und dann übers Netz gekickt werden

Coaching

- Laufweg zum Ball
- Ball nicht zu fest kicken
- Ball erst auf Höhe Schienbein und nicht bereits auf Hüfthöhe wieder hochspielen (warten, bis der Ball tief genug gesunken ist)

Material

- 1 Ball pro Team
- Längsnetz / Trassierband
- oder 2 Schwedenkästen verbunden mit einer Langbank pro Team

FUSSBALL – FUSSBALLTENNIS

Lektion 5

Ausklang

5'

AUSLAUFEN

Aufstellung

Alle Teilnehmenden verteilen sich auf dem Spielfeld.

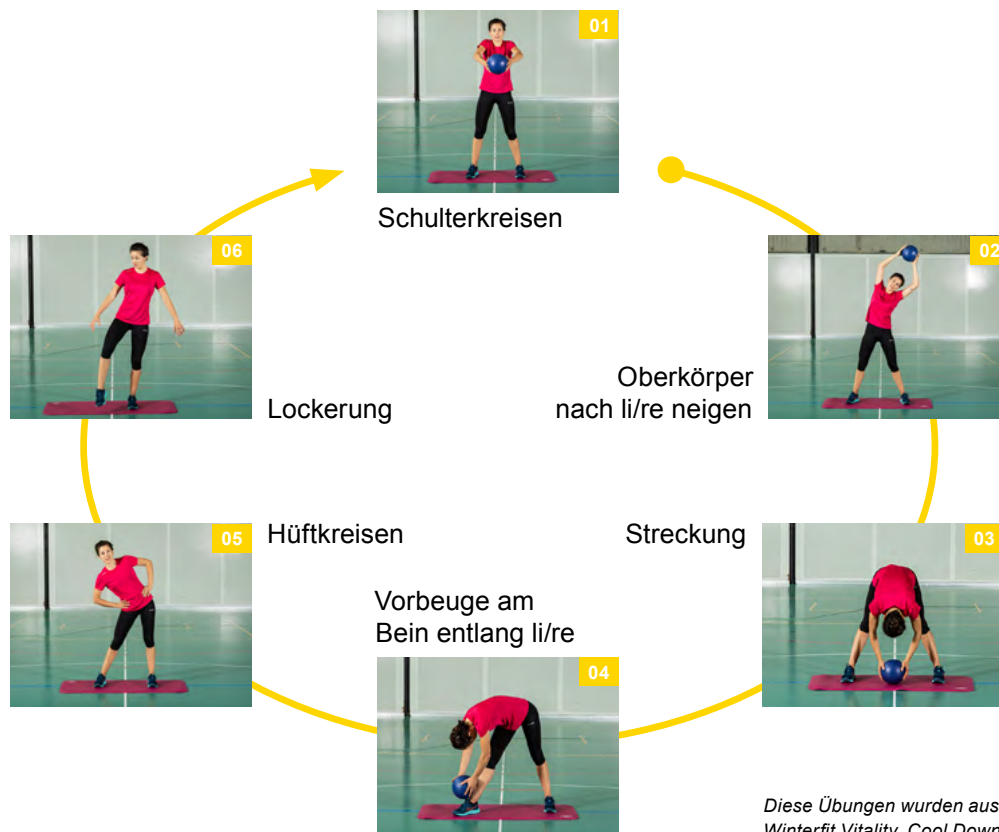
Ausführung

- 01 Ball vor dem Körper halten und die Schultern vorwärts und rückwärts kreisen.
- 02 Ball gestreckt über dem Kopf halten und abwechselnd den Oberkörper zur Seite neigen.
- 03 Ball gestreckt über dem Kopf halten und langsam Wirbel für Wirbel ein- und wieder aufrollen.

- 04 Ball auf ein Bein legen und abwechselnd am Bein entlang bis zum Fuss runter- und wieder hochrollen.
- 05 Ohne Ball im normalen Stand das Becken in einer 8er Bewegung nach links und rechts kreisen.
- 06 Ohne Ball Arme und Beine locker ausschüttern.

Coaching




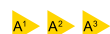


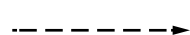
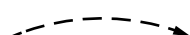

Ruhige Bewegungsausführung, evtl. mit passender Musik im Hintergrund.



FUSSBALL – FUSSBALLTENNIS

Lektion 5

Legende

(+)	Leichte Erschwerung der Übung
(++)	Stärkere Erschwerung der Übung
(-)	Leichte Vereinfachung der Übung
(--)	Stärkere Vereinfachung der Übung
	Spielende mit Ball
	Spielende ohne Ball
	Spielende der gleichen Gruppe mit Ball
	Spielende der gleichen Gruppe ohne Ball
	Ballweg (schnell gespielter Ball)
	Ballweg (normal gespielter Ball)
	Laufweg (schnelle Verschiebung)
	Laufweg (normale Verschiebung)
1, 2, 3	Reihenfolge der Lauf- bzw. Ballwege
	Langbank
⊕	Malstab
⊙	Pylone