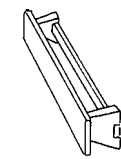




Du brauchst:



- 1 Bank
(auf der Seite liegend)

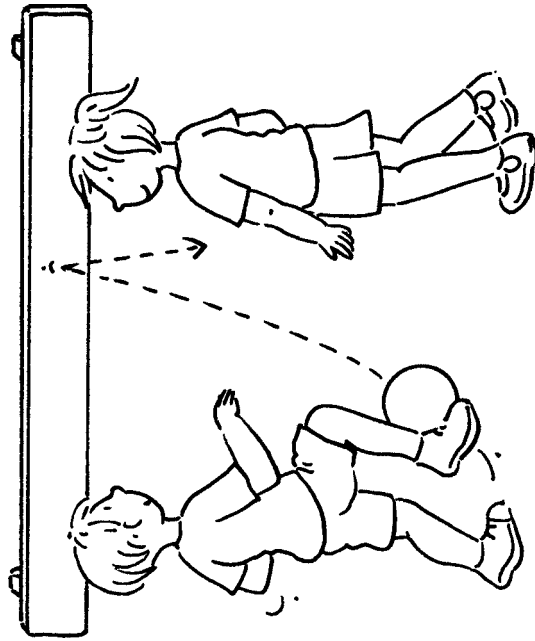


- 1 Fußball oder



- 1 Softball

- 1 oder 2 Partner



**Schießt den Ball
abwechselnd gegen
die Bank.
Versucht es, ohne den
Ball zu stoppen.
Wie oft schafft ihr es?**

einfacher ☆

Du stoppst den zurückkommenden Ball mit dem Fuß und schießt ihn wieder gegen die Bank.

Wie oft schafft ihr es?






schwieriger ☆ ☆ ☆

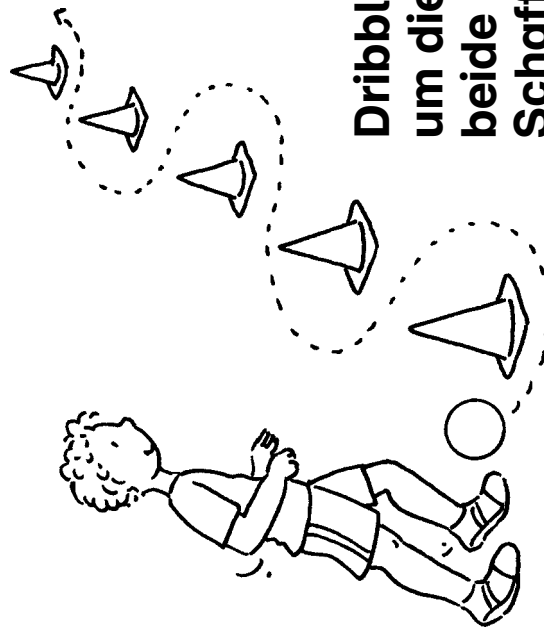
Denkt euch (mit dem Fußball und der Bank) eine Spielform aus.

Führt dieses Spiel euren Mitschülern vor.



Du brauchst:

- 1 Fußball oder  1 Softball 
- 5 Hütchen   



Dribble mit dem Ball im Slalom um die Hütchen. Benutze dabei beide Beine. Schaffst du es, ohne die Hütchen zu berühren?

einfacher ☆

schwieriger ☆ ☆ ☆

Stelle die Hütchen weiter auseinander.

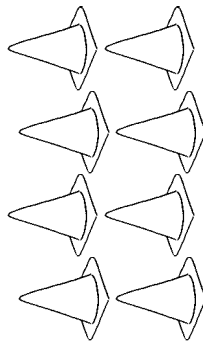
Dribble einmal nur mit rechts und einmal nur mit links um die Hütchen.



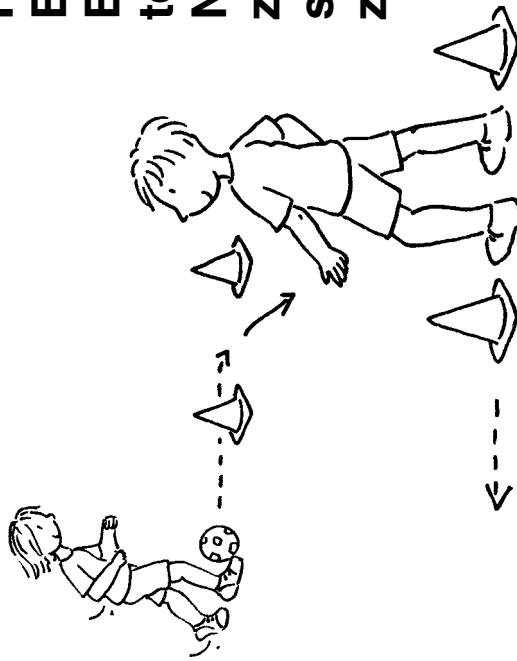
Du brauchst:

- Fußball oder Softball

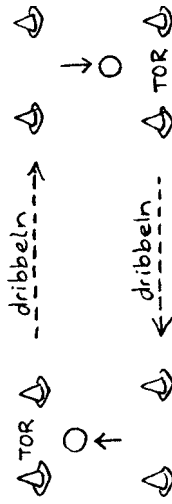
- 8 Hütchen



- 1 Partner



Passe durch die ersten beiden Hütchentore deinem Partner den Ball zu. Dein Partner dribbelt den Ball zu den zweiten Hütchentoren und schießt ihn dir zurück. Nun dribbelst du den Ball wieder zu den ersten Hütchentoren und schießt ihn zu deinem Partner zurück.



einfacher ☆

Passt euch den Ball zwischen zwei Hütchentoren hin und zurück.

schwieriger ☆ ☆ ☆

Stellt die Hütchen enger zusammen. Könnt ihr die Übung schneller und trotzdem kontrolliert durchführen?