


Station 1



Richtig werfen



Du brauchst:

- 1 Football 

Stellt euch einander gegenüber.

Werft euch den Football zu.

Achtet auf den richtigen Griff und die richtige Wurftechnik:

Fasse den Ball so, dass Mittel-, Ring- und kleiner Finger auf der Naht liegen, der Zeigefinger davor und der Daumen gegenüber.

Die Finger bilden eine Art „U“, in dem der Ball liegt.

Führe den Ball am Kopf vorbei nach hinten.

Achte, darauf, dass der Oberarm auf Schulterhöhe ist.

Wirf den Ball nun nach vorne oben und knicke deine Hand, wenn der Ball sie verlässt, nach vorne unten ab.




Station 2



Richtig fangen



Du brauchst:

- 1 Football 

Stellt euch einander gegenüber.

Werft euch den Football zu.

Fange den Ball mit der richtigen Technik.

Lasse den Ball nicht aus den Augen und sehe ihn dir genau an.

Kommt er hoch geflogen, forme mit den Fingern einen Ring, in dem du ihn sicher fangen kannst.

Kommt er flach geflogen, forme mit den Fingern eine Schale, in der du ihn sicher fangen kannst.



Station 3



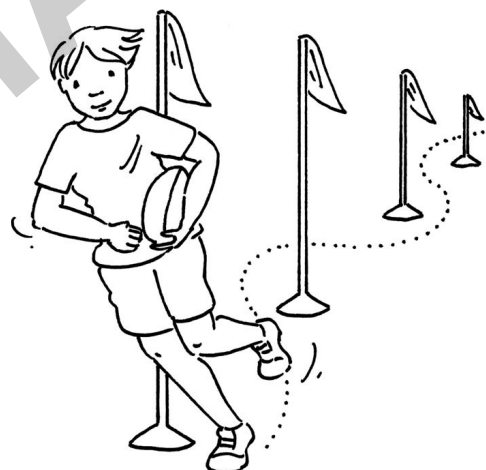
Richtig schützen



Du brauchst:

- 1 Football
- 4 Slalomstangen

Halte den Ball in deiner Unterarmbeuge, sodass er von außen geschützt ist.
Laufe so im Slalom um die Slalomstangen.
Übergib den Ball dem nächsten Kind, das ihn genauso hält und um die Slalomstangen läuft.




Station 4



Down, set, hut!



Du brauchst:

- 1 Football 
- 1 Bodenlinie

Stelle dich mit gespreizten Beinen mit dem Rücken zur Bodenlinie.
Rufe: „Down, set, hut!“
Gib bei „hut“ den Ball durch deine Beine zu deinem Partner weiter.
Dein Partner geht drei Schritte rückwärts und wirft dann den Ball nach vorne.



Station 5

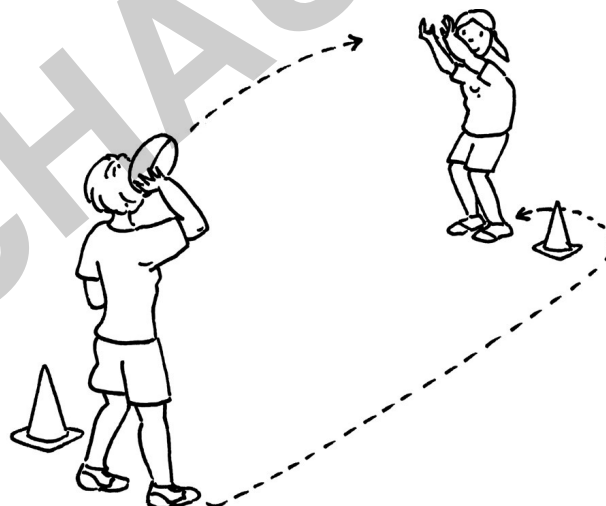


Laufen und fangen



Du brauchst:

- 1 Football
- 2 Hütchen



Stellt euch neben das Hütchen. Einer von euch nimmt den Football.
Der andere läuft auf ein Signal hin zum anderen Hütchen.
Dort dreht er sich um und der Partner passt ihm den Football zu.
Wechselt euch ab und wählt unterschiedliche Laufwege.

Station 6



Genaues Passen



Du brauchst:

- 1 Football
- Leibchen für eine Mannschaft

Bildet zwei Mannschaften.
Eine Mannschaft bekommt den Ball und wirft ihn sich gegenseitig zu.
Derjenige, der den Ball hält, darf nicht laufen.
Die gegnerische Mannschaft versucht, den Ball während des Flugs zu fangen.
Gelingt ihr das, bekommt sie den Ball.
Landet der Ball auf dem Boden, bekommt die gegnerische Mannschaft den Ball.
Es ist kein Körperkontakt erlaubt.



Station 7



Wall Football



Du brauchst:

- 2 gegenüberliegende Wände
- 1 Mittellinie
- 1 Football
- 2 Bögen Zeitungspapier
- 1 Klebeband
- Leibchen für eine Mannschaft



Bildet zwei Mannschaften.

Spielt gegeneinander und versucht, die Zeitung auf eurer Spielfeldhälfte mit dem Ball zu treffen.

Es gibt nur einen Punkt, wenn alle Mannschaftsmitglieder auf der Spielfeldhälfte sind.

Landet der Ball auf dem Boden, bekommt die gegnerische Mannschaft den Ball.

Es ist kein Körperkontakt erlaubt. Bei Foulspiel bekommt die gegnerische Mannschaft den Ball.