

1. Station

Dribbelkünstler



1



Punktzahl:

Fehlerlos

alles unter 20 Sekunden

= 15 Punkte.

Je **1 Punkt Abzug/Sekunde** bei Überschreiten der Zeit.

2 Punkte Abzug je Fehler bei der Durchführung:

- Aufgabe nicht erfüllt.
- Ball berührt Pylon.
- Ball mit der Hand gestoppt.
- Ball außerhalb des Spielfeldes.
- Tor nicht getroffen bei.

Aufgabe

Start mit ruhendem Ball, dann durch das 1. Hütchentor, in der markierten Zone Ball stoppen und sich kurz auf den Ball setzen.

Danach um den Pylonen in der Ecke des Feldes weiterdribbeln, dann den Ball durch den Hütchen Parcours dribbeln.

Dann und mit dem Rebounder einen Pass, den zurückkommenden Ball wieder annehmen und zum letzten Hütchentor dribbeln, um den Ball von dort mit einem gezielten Pass oder Schuss ins Zieltor schießen.

Ball im Tor oder verschossen: Zeit stoppen!

Wertung: max. 15 Punkte

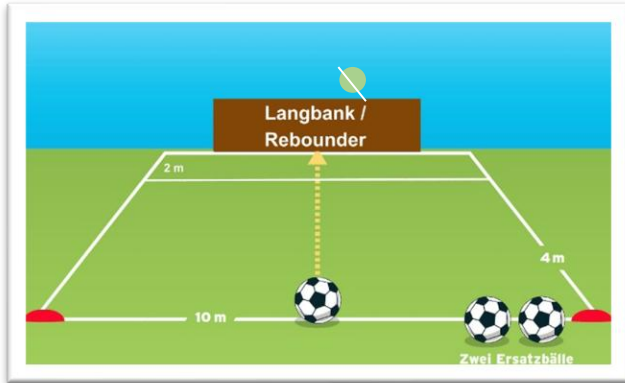
Punktzahl

2. Station

Kurzpass-Ass



2



Punktzahl:

Jeder Kontakt mit dem Rebounder o. Bank zählt als Treffer, auch wenn der Ball nicht über die Passlinie zurückkommt.

Hinweis: in diesem Fall darf der Ball mit den Fuß auf die Passlinie zurückgeholt werden.

Jeder Treffer zählt 1 Punkt

Wird der Ball vor der Passlinie gegen die Bank gespielt, wird der Pass nicht gewertet.

Die Ersatzbälle liegen an einen Eckpunkt der Passlinie und müssen bei Bedarf selbst vom Schützen geholt werden.

Aufgabe

Der Ball muss mit dem Fuß innerhalb **20 Sekunden** gegen eine Prellwand (Bank) gespielt werden.

Der Abstand von der Passlinie zu Prellwand beträgt **2 Meter**. Während der Übung darf zweimal ein Ersatzball verwendet werden.

Der zurückspringende Ball darf nach Rückprall mit dem Fuß kontrolliert oder auch direkt gespielt werden. Der von der Bank hoch zurückspringende Ball darf nicht mit der Hand gefangen werden. **Das beendet die Übung!**

Nur wenn der Ball über oder neben den Rebounder gespielt wird, darf ein Ersatzball verwendet werden.

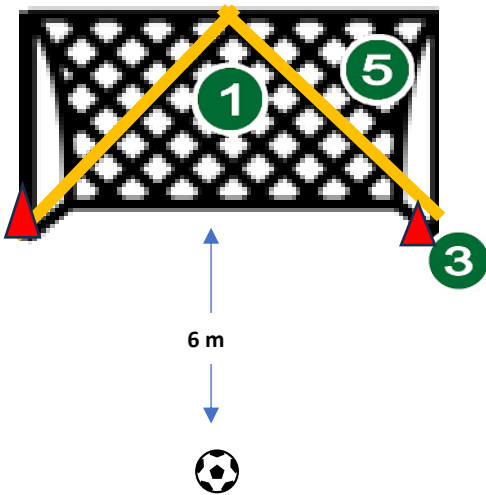
Wertung: maximal 15 Punkte

Punktzahl

3. Station Freistoß-König



3



Aufgabe

Der Ball wird dreimal auf das Tor (Punktedreieck) geschossen.

Sollte ein Ball von den Bändern zurückprallen wird der Versuch wiederholt.

Bälle, die gegen Pfosten oder Latte geschossen werden und nicht ins Tor gehen, werden als Fehlversuch gewertet.

Punktzahl:

Treffer im oberen Dreieck (li. oder re.) zählen **5 Punkte**.

Treffer der Hütchen auf der Torlinie zählen **3 Punkte**

Treffer im mittleren Dreieck zählen **1 Punkte**.

Hinweis: je nach Größe des Tores sind die Meterangaben unterschiedlich.

Wertung:

Punktzahl

4. Station Flummi-Wurf



4



Aufgabe

Der Flummi wird 5 x aus dem Stand, so gegen die Wand geworfen, dass er zunächst den Boden berührt und anschließend gefangen wird.

Der Abstand zur Wand beträgt zwei-drei Meter.

Der Werfer hat dafür 2 Bälle zur Verfügung.

Der Ball darf beidhändig gefangen werden

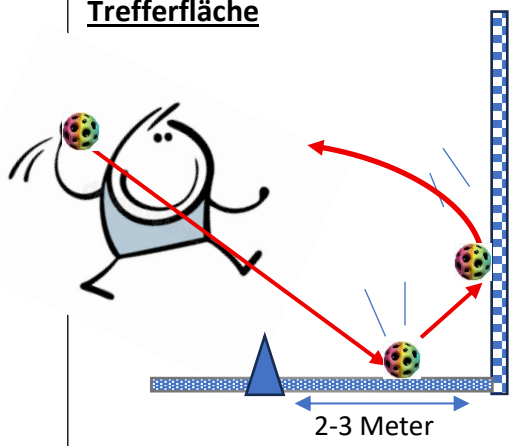
Sind beide Bälle verworfen beendet dieses die Übung, die bis dahin gefangenen Bälle zählen.

Punktzahl:

Jeder zurückkommende und gefangene Flummi zählt

3 Punkte

Trefferfläche



2 Probewürfe zu Beginn sind erlaubt!

... waren die Probewürfe gut.
dürfen diese gezählt werden!

Wertung: Maximal 15 Punkte

Punktzahl

5. Station Kopfball



5



Aufgabe

Der Kopfstoß erfolgt aus dem Stand auf drei Pylonen auf einem Kastenteil als Ziel. Ziele können auch Stangentore oder Zielvierecke an der Wand sein,

Der Abstand zu den Kegeln beträgt drei Meter.

Der*Die Zuwerfende steht seitlich neben den Kegeln.

Der Ball wird von dort beidhändig von unten nach oben (Bogenwurf) zugeworfen.

Gute Zuwürfe sind für das Gelingen der Übung entscheidend.

Der Ball muss mir den Kopf gespielt werden!

Bei einem schlecht zugeworfenen Ball wird der Versuch wiederholt.

Punktzahl:

Jedes getroffene Ziel zählt

5 Punkte

Trefferfläche



Nur leichte Kopfball-Bälle verwenden!

Wertung:

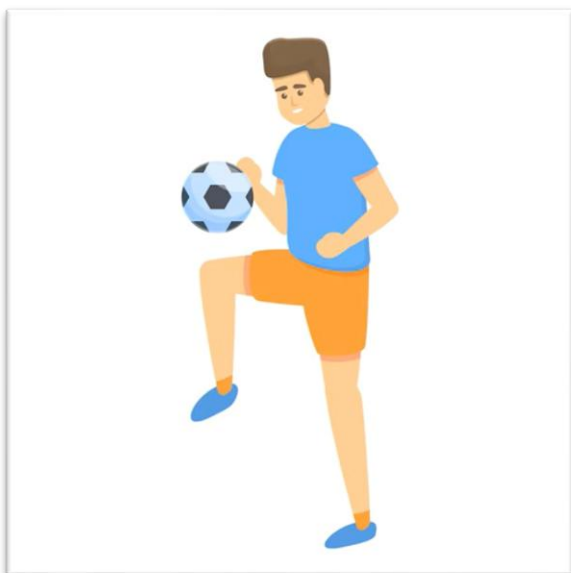
Punktzahl

5. Station Fußball jonglieren



5

Ausweichdisziplin 5



Aufgabe

Ball mit einer Hand oder beiden Händen fallen lassen und mit dem Fuß hochspielen und so mit dem Jonglieren beginnen

Der Ball darf auch direkt mit den Fuß hochgenommen werden und zählt dabei direkt als 1 Punkt.

Jeder hat 3 x Versuche, wobei alle 3 Versuche addiert werden.

Bei 15 Punkten ist jedoch ENDE, da es nicht mehr als 15 Punkte zu vergeben gibt.

Ein Handspiel beendet den Versuch; die dabei erzielten Punkte zählen.

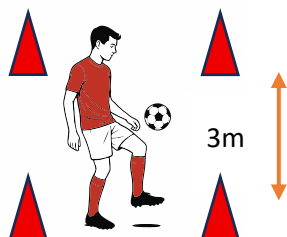
3 Versuche werden addiert

Punktzahl:

Jede Ballkontakt mit dem Fuß, Knie, Oberschenkel, Schulter und Kopf zählt:

1 Punkt

Jonglierraum 3m



Wertung: Maximal 15 Punkte

Punktzahl

Tipps:

Körperhaltung: Locker bleiben, Knie leicht gebeugt, Gewicht auf den Zehenspitzen.

Ballkontakt: Immer leicht vor dem Körper treffen, nicht zu nah am Körper.

Fußposition: Fußspitze leicht nach oben ziehen, nicht mit flachem Fuß oder zu viel Kraft spielen.

Nicht zu hoch: Den Ball nicht zu hoch in die Luft spielen, um Kontrolle zu behalten