

Westfalenpferdchen

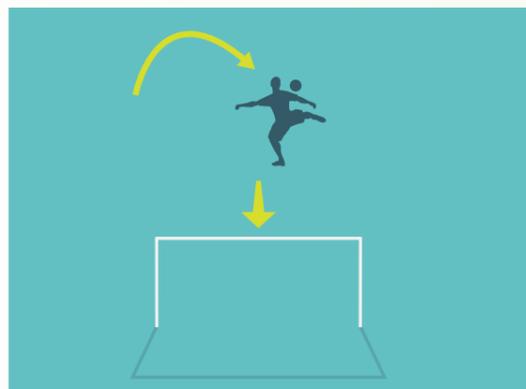
Anleitung zur Durchführung des Fußballabzeichens



Übung 1

Alleingang und Torschuss

Die Spielerin / der Spieler steht an der Strafraumlinie mit dem Rücken oder seitlich zum Tor. Sie / er muss sich den Ball mindestens schulterhoch zur Seite anwerfen und nach einmaligem Aufspringen des Balles diesen aus der Drehung volley in das große leere Jugendtor (in der Halle aus mindestens 6-7 m Entfernung (Kreis) in das Hallentor) schießen.



Übung 2

Flugball „Lupfer“

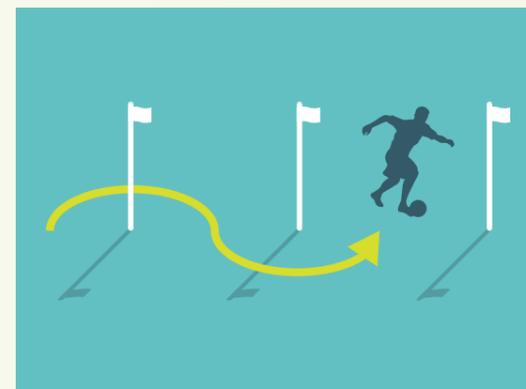
Die Spielerin / der Spieler muss den Ball auf ein 1-1,5 m hohes Hindernis zuführen und ihn dann aus selbstgewählter Entfernung über das Hindernis spielen, ohne den Ball vorher anzuhalten.



Übung 3

Dribbling

Die Spielerin / der Spieler muss den Ball durch einen Slalomparcours von 5 Stangen (Hütchen) führen, die im Abstand von 2 m hintereinanderstehen. Sie / er darf nur die Innenseite beider Füße zum Dribbling benutzen und mit dem Ball keine Stange (Hütchen) berühren.



Übung 4

An- und Mitnahme zum Torschuss

Die Übungsleiterin / der Übungsleiter steht mit dem Ball 15-20 m vor dem leeren Jugendtor (15 m vor dem Hallentor), die Spielerin / der Spieler steht 12 m vor dem leeren Tor (in der Halle an der Freiwurflinie 9m vor dem Tor) und muss den flach in den Fuß entgegengespielten Ball mit der Innen- oder Außenseite zum Tor hin an- und mitnehmen und aus 8-10 m in das leere Tor schießen (in der Halle aus 6-7 m).



Übung 5

An- und Mitnahme des fliegenden Balles

Die Spielerin / der Spieler muss sich den Ball mindestens schulterhoch anwerfen und ihn nach einmaliger kurzer Bodenberührung (Dropkick) in die Bewegung mitnehmen und durch ein 2 m breites und 4 m entferntes Stangentor (Hütchentor) führen. Als Anschlussaktion kann ein Torschuss durchgeführt werden.



Westfalenpferdchen

Anleitung zur Durchführung des Fußballabzeichens

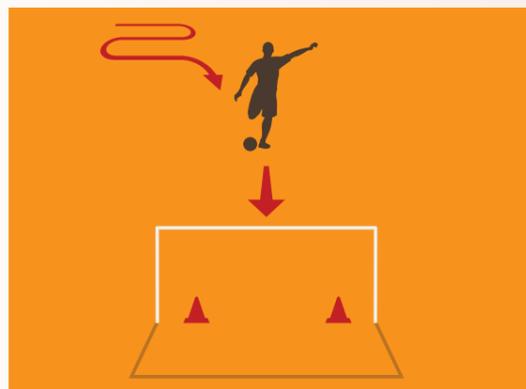


E 1

Übung 1

Alleingang und Torschuss

Die Spielerin / der Spieler führt den Ball mindestens 5 m weit auf ein Tor zu und schießt dann den Ball aus mindestens 8 m Entfernung in das leere Jugendtor bzw. aus mindestens 6-7 m Entfernung in das leere Hallentor. Die Übung kann durch das Einbauen von Torschusszonen (z.B. mit Hütchen) in den Ecken der Tore erschwert werden.

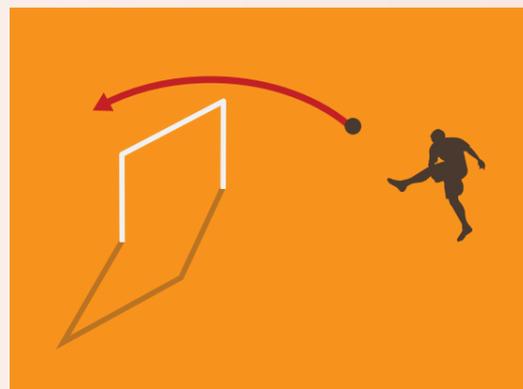


E 2

Übung 2

Flugball

Die Spielerin / der Spieler muss den ruhenden Ball aus selbstgewählter Entfernung mit dem Fuß über ein mindestens 1-1,5 m hohes Hindernis (Höhe variieren) spielen.

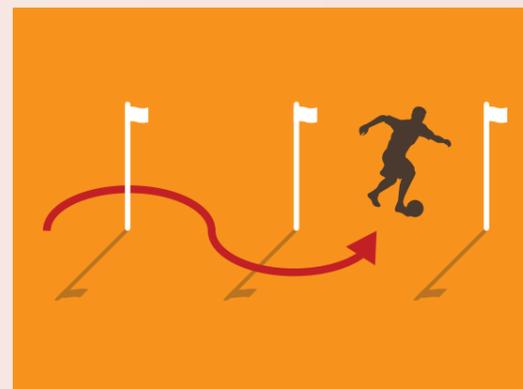


E 3

Übung 3

Dribbling

Die Spielerin / der Spieler muss den Ball durch einen Slalomparcours von 5 Stangen (Hütchen) führen, die im Abstand von 2 m hintereinanderstehen. Dabei darf sie / er keine Stange (Hütchen) mit dem Ball berühren.



E 4

Übung 4

An- und Mitnahme zum Torschuss

Die Übungsleiterin / der Übungsleiter steht mit dem Ball 15-20 m vor dem leeren Jugendtor (in der Halle 15 m vor dem leeren Hallentor), die Spielerin / der Spieler steht am Elfmeterpunkt (in der Halle am Kreis) und muss den ihm flach in den Fuß zugespielten Ball in die Bewegung zum Tor hin an- und mitnehmen und ins Tor schießen. Die Spielerin / der Spieler darf den zugespielten Ball nicht erst stoppen (anhalten).

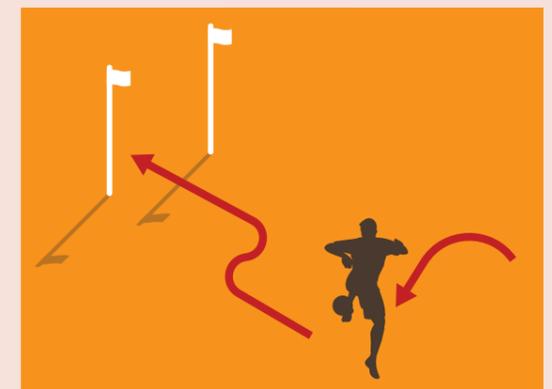


E 5

Übung 5

An- und Mitnahme springender Bälle

Die Spielerin / der Spieler muss sich den Ball mindestens schulterhoch anwerfen und den auf den Boden springenden Ball (auch nach 1 oder 2 Bodenkontakten) an- und mitnehmen und durch ein 4 m entferntes, 2 m breites Stangentor (Hütchentor) führen. Als Anschlussaktion kann ein Torschuss durchgeführt werden.



Westfalenpferdchen

Anleitung zur Durchführung des Fußballabzeichens

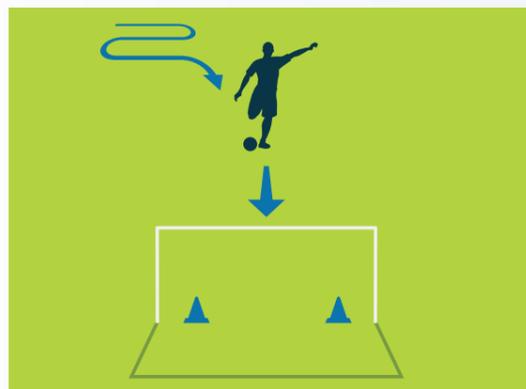


F 1

Übung 1

Alleingang und Torschuss

Die Spielerin / der Spieler führt den Ball mindestens 5 m weit auf ein Tor zu und schießt dann den Ball aus mindestens 8 m Entfernung in das leere Jugendtor bzw. aus mindestens 6-7 m Entfernung in das leere Hallentor. Die Übung kann durch das Einbauen von Torschusszonen (z.B. mit Hütchen) in den Ecken der Tore erschwert werden.



F 2

Übung 2

Flugball

Die Spielerin / der Spieler muss den ruhenden Ball aus selbstgewählter Entfernung mit dem Fuß über ein mindestens 1-1,5 m hohes Hindernis (Höhe variieren) spielen.

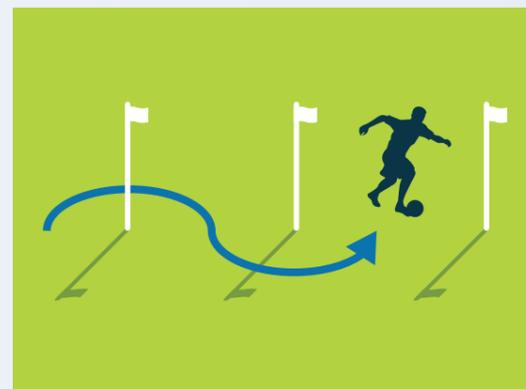


F 3

Übung 3

Dribbling

Die Spielerin / der Spieler muss den Ball durch einen Slalomparcours von 5 Stangen (Hütchen) führen, die im Abstand von 2 m hintereinanderstehen. Dabei darf sie / er keine Stange (Hütchen) mit dem Ball berühren.



F 4

Übung 4

An- und Mitnahme zum Torschuss

Die Übungsleiterin / der Übungsleiter steht mit dem Ball 15-20 m vor dem leeren Jugendtor (in der Halle 15 m vor dem leeren Hallentor), die Spielerin / der Spieler steht am Elfmeterpunkt (in der Halle am Kreis) und muss den ihm flach in den Fuß zugespielten Ball in die Bewegung zum Tor hin an- und mitnehmen und ins Tor schießen. Die Spielerin / der Spieler darf den zugespielten Ball nicht erst stoppen (anhalten).



F 5

Übung 5

An- und Mitnahme springender Bälle

Die Spielerin / der Spieler muss sich den Ball mindestens schulterhoch anwerfen und den auf den Boden springenden Ball (auch nach 1 oder 2 Bodenkontakten) an- und mitnehmen und durch ein 4 m entferntes, 2 m breites Stangentor (Hütchentor) führen. Als Anschlussaktion kann ein Torschuss durchgeführt werden.

