Fußball-Golf – Bahn für Bahn

G-Jugend, F-Jugend · Hauptteil · 12 Min · 6–12 Kinder

Übungsziel

Die Kraft beim Schuss und Pass dosieren und das Ziel genau treffen. Nicht der härteste, sondern der gezielteste Schuss gewinnt.

Organisation

- Vier Bahnen im Abstand von rund 5 m aufbauen: jeweils ein Start-Hütchen und 6 bis 10 m entfernt ein Ziel (Reifen, Markierungsscheibe oder Hütchenquadrat).
- Bei zwei Bahnen stehen zwei Hütchen als Hindernis oder Tor in der Mitte.
- Pro Bahn spielen ein bis zwei Kinder, jedes Kind hat einen eigenen Ball.
- Ein Zettel am Start-Hütchen zum Strichezählen (oder die Kinder zählen laut mit).

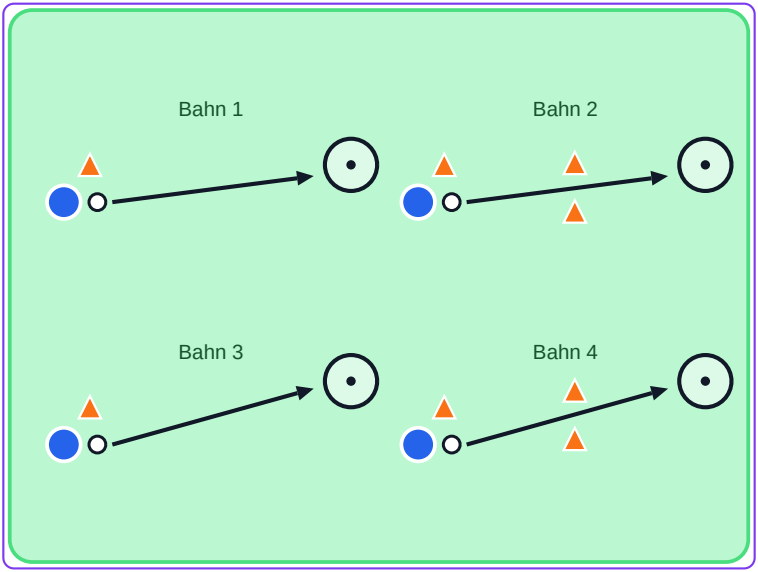
Ablauf

1. Jedes Kind legt den Ball an das Start-Hütchen und spielt auf das Ziel – so oft, bis der Ball im Zielring liegen bleibt.
2. Jeder Schuss zählt als ein Schlag, wie beim Golf. Wer weniger Schläge braucht, gewinnt die Bahn.
3. Bahn 1 und 3 sind gerade, bei Bahn 2 und 4 muss der Ball durch das Hütchentor in der Mitte.
4. Nach etwa zwei Minuten ruft der Trainer „Bahnwechsel“, alle ziehen zur nächsten Bahn.
5. Ein Durchgang über alle vier Bahnen dauert rund acht Minuten, danach werden die Schläge zusammengezählt.
6. Zum Abschluss ein Bonusloch: Alle spielen gleichzeitig auf eine Bahn, wer zuerst im Ring liegt, ruft „Hole in one!“.

Coaching-Punkte

- „Erst zielen, dann spielen“ – kurz überlegen, wohin der Ball rollen soll.
- Standbein neben den Ball, Fußspitze zeigt zum Ziel.
- Kraft dosieren: Bei kurzem Weg langsam, bei langem Weg mehr Schwung.
- Fair zählen und den Gegner loben, wenn ihm ein guter Schlag gelingt.

Fußball-Golf – Bahn für Bahn



- Kinder
- Gegner
- Torwart
- Trainer
- Hütchen
- Pass
- Laufweg
- Dribbling

Leichter machen

- Zielring größer machen (zum Beispiel Reifen) und Abstand verkürzen.
- Hütchentor auf 3 m verbreitern.

Schwerer machen

- Nur mit dem schwächeren Fuß spielen.
- Ziel kleiner machen (Hütchenquadrat von 1 m).