



*Wir bewegen Menschen*

Oberösterreich

# SPORT OSKAR

BEWEG DICH!

Die Bewegung für mehr Bewegung



**Montag: 12. Juli**

**Übung von der Sektion FUSSBALL – ZEITDRUCKBALL**

- **Material:** Zwei Bälle
- **Organisation:** Gegenüber aufstellen, ca. 3 m
- **Beschreibung:**
  1. Jeweils 2 üben gemeinsam und stehen sich frontal gegenüber
  2. Einen Ball mit den Füßen zupassen (Vorübung)
  3. Beide haben einen Ball, einer passt seinen Ball zum Gegenüber. Beim Heranrollen des Balles wirft der andere seinen Ball senkrecht hoch, stoppt den Ball am Boden und spielt ihn wieder zurück und fängt dann seinen eigenen, hochgeworfenen Ball (Hauptübung)
  4. Wechsel der Aufgabe

**Ziel:** Zeitdruck, Organisationsdruck