

# Verbesserung der Orientierungsfähigkeit

Gute Fußballer\*innen zeichnen sich dadurch aus, dass sie das Spiel lesen können. Zeitliche und räumliche Orientierung helfen den Spieler\*innen sich auf dem Spielfeld gut zurecht zu finden. Der Ball muss zum richtigen Zeitpunkt gespielt werden – das bekommt insbesondere im Walking Football eine besondere Rolle, da das Spiel weniger laufintensiv ist und Lücken durch fehlerhafte Zuspiele nicht „zugelaufen“ werden können.

Auch bei diesen Übungsformen achten wir darauf, dass Teilnehmer\*innen ausschließlich gehen und nicht rennen!

Mit Hilfe der folgenden Übung verbessern die Sportler\*innen die Aufnahme und die Verarbeitung von Informationen auf dem Spielfeld und abseits davon.

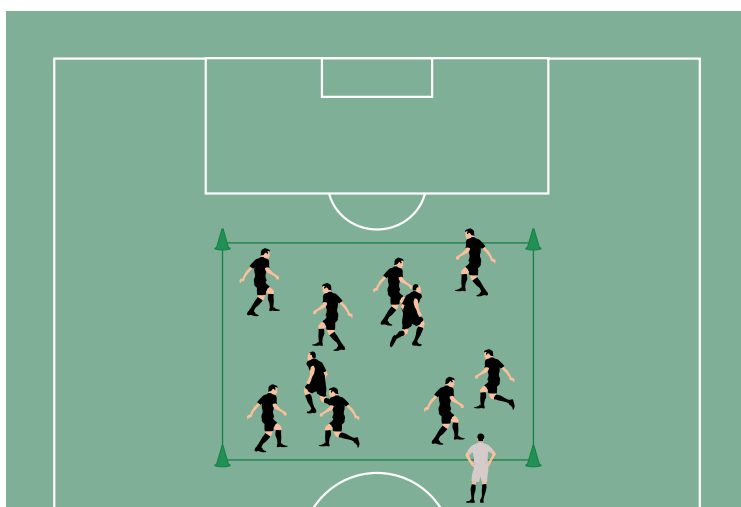
## Aufwärmen

### Aufbau:

- Für das folgende Aufwärmenspiel bekommen die Spieler\*innen ein rotes, schwarzes, grünes oder ein gelbes Leibchen in die Hand.
- Die Farben können je nach Bestand angepasst oder variiert werden.
- Vier Hütchen helfen als Spielfeldbegrenzung.

### Ablauf:

- Die Spieler\*innen gehen über das Spielfeld und vertauschen bzw. übergeben ihr Leibchen an ihre Mitspieler\*innen. Wenn die Spieler\*innen zu Beginn z.B. ein schwarzes Leibchen in der Hand hielten, bekommen sie dann ein rotes Leibchen.
- Das Vertauschen der Leibchenfarbe wird so lange fortgesetzt, bis die Übungsleitung das Spiel unterbricht. Beispielsweise durch einen Pfiff oder ein Handzeichen.
- Mit diesem Signal müssen sich die Spieler\*innen, mit den gleichfarbigen Leibchen, in jeweils einer Ecke des Spielfeldes zusammenfinden.



- Die Übungsleitung hat die Möglichkeit, zuvor jede Ecke mit einer Farbe zu kennzeichnen. „Rechts-oben ist gelb, rechtsunten ist schwarz, linksoben grün und linksunten rot.“ Alternativ finden sich die Spieler\*innen durch schnelle Absprachen selbst in einer Ecke zusammen.

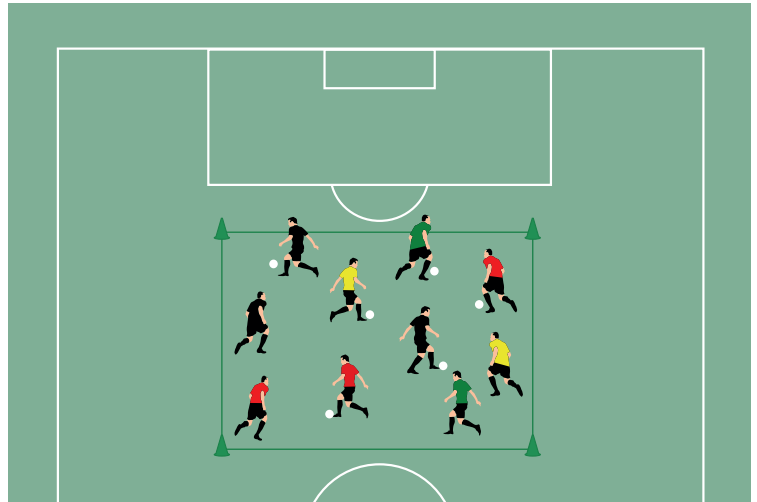
## Hauptteil:

### Aufbau:

- Für diese Übung werden farblich unterschiedliche Leibchen (schwarz – grün – gelb - rot) für sowie Bälle für alle Spieler\*innen benötigt. Für eine Begrenzung des Spielfeldes helfen vier Hütchen.
- Die unterschiedlich farbigen Leibchen werden an alle Spieler\*innen verteilt, sodass mehrere Teams gebildet werden.
- Bis auf eine\*n Spieler\*in pro Team bekommen alle einen Ball.

### Ablauf:

- Sowohl die Spieler \*innen mit einem Ball als auch die freien Spieler\*innen gehen ohne bzw. dribbeln mit Ball über das Spielfeld.
- Die Spieler\*innen ohne einen Ball fordern mit dem Kommando „Spiel“ den Ball von ihren Mitspieler\*innen ein.
- Dadurch wechseln sich die Spieler\*innen im Ballbesitz ab, sodass alle den Ball dribbeln, aber auch den Ball von ihren Mitspieler\*innen einfordern.



### Variation 1 - leicht:

- Die Spieler\*innen dürfen den Ball nicht mehr von Spieler\*innen mit derselben Leibchenfarbe bekommen. Spieler\*innen mit einem roten Leibchen bekommen den Ball demnach nur noch von schwarzen, gelben oder grünen Spieler\*innen zugespült.

### Variation 2 - mittel:

- Spieler\*innen mit einem schwarzen Leibchen dürfen den Ball nur noch zu Spieler\*innen mit einem roten Leibchen spielen.
- Spieler\*innen mit einem roten Leibchen dürfen den Ball nur noch zu Spieler\*innen mit einem gelben Leibchen spielen.
- Spieler\*innen mit einem gelben Leibchen dürfen den Ball nur noch zu Mitspieler\*innen mit einem grünen Leibchen spielen.
- Spieler\*innen mit einem grünen Leibchen dürfen den Ball nur noch zu Mitspieler\*innen mit einem schwarzen Leibchen spielen.

### Variation 3 - schwer:

- Die Farbkombinationen aus Variation 2 werden vertauscht, sodass beispielsweise schwarz nicht mehr zu rot spielt, sondern nur noch zu gelb.

