

Inhalt

Vorwort	4
Allgemeines	5
Grundschule und Fußball	5
Regeln beim Minifußball	5
Unterrichtseinheiten	8
1. Spielerische Ballgewöhnung	8
Vorbemerkung	8
Unterrichtsverlauf	8
Kopiervorlage	13
2. Spielerische Ballgewöhnung – Stationenbetrieb	15
Unterrichtsverlauf	15
Kopiervorlage	18
3. Das Ballführen oder Dribbeln	21
Vorbemerkung	21
Unterrichtsverlauf	21
Kopiervorlage	27
4. Der Pass – spielerische Übungsstunde	28
Vorbemerkung	28
Unterrichtsverlauf	28
5. Der Pass – Stationenbetrieb	33
Unterrichtsverlauf	33
Kopiervorlage	36
6. Spielerisch zum Zielspiel 7 gegen 7	38
Vorbemerkung	38
Unterrichtsverlauf	38
7. Spielebörse	44
Vorbemerkung	44
Spiele	44
Literaturverzeichnis	47

Vorwort

Fußball ist seit Jahrzehnten die beliebteste Ballsportart in Deutschland. Sowohl durch die internationalen Erfolge deutscher Vereine (FC Bayern München, Borussia Dortmund) in der Champions League als auch durch die Leistung der deutschen Damennationalmannschaft gewinnt der Fußball bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen immer mehr an Popularität. Es ist daher nicht verwunderlich, dass Jungen ebenso wie Mädchen im Sportunterricht Fußball spielen möchten.

Diese vorhandene Begeisterung gilt es, im Unterricht zu nutzen. Denn Fußball bietet auch für den Schulsport zahlreiche attraktive Möglichkeiten, den Schülern¹ Freude und Spaß an der Bewegung zu vermitteln. So können Schüler auf diesem Wege positive Erlebnisse sammeln und vor allem schnelle Erfolge erzielen, die sehr motivierend wirken. Aufgrund der schulstrukturellen Veränderungen in den letzten Jahren (beispielsweise nimmt die Anzahl der Ganztagschulen im Grundschulbereich zu) wird es immer mehr zur Aufgabe des Schulsports und somit der unterrichtenden Lehrkräfte, jede Gelegenheit zu nutzen, um die Schüler für Bewegung oder Sportarten zu begeistern und Anreize für ihre Freizeitgestaltung zu schaffen. Fußball stellt eine große Chance dar, dieses Ziel zu erreichen – allerdings nicht mit einem Unterricht, in dem der Ball in die Halle gerollt wird und es heißt: „Los geht's!“

Das vorliegende Buch bietet klar strukturierte Sportstunden, die sich mit wenig Aufwand umsetzen lassen. Neben der Beschreibung der Unterrichtsverläufe enthält es Technikbeschreibungen, Bilder, didaktische und methodische Tipps sowie Kopiervorlagen. Alle Stunden können sowohl von Sport-spezialisten als auch von fachfremden Lehrern durchgeführt werden.

Neben der Vermittlung der Grundtechniken wurde bei der Zusammenstellung der einzelnen Unterrichtseinheiten besonders darauf geachtet, eine hohe Bewegungszeit und -intensität zu erzeugen. Der Band soll zeigen, dass es unzählige Möglichkeiten gibt, bei denen keine Schüler auf der Bank sitzen und warten müssen, bis sie wieder spielen dürfen.

Die Unterrichtseinheiten enthalten alle ein vollständiges Aufwärmprogramm, das auf den Hauptteil der Einheit abgestimmt ist. In die einzelnen Stunden kann jeweils ein kurzer Theorieteil (Regelkunde) oder ein kompletter Theorieblock integriert werden, wobei es erfahrungsgemäß schwierig ist, die Schüler hierfür zu motivieren.

Bei den Unterrichtseinheiten sind keine Zeitangaben angegeben, da individuell entschieden werden muss, welche Zeit die Schülergruppen benötigen.

Meine Unterrichtsideen habe ich in den letzten Jahren immer wieder erprobt und auch ständig weiter verfeinert. Einige Abwandlungen und sogar ganze Übungen stammen aus dem Ideenpool meiner Schüler, wofür ich sehr dankbar bin. Es hat sich für mich als sehr positiv erwiesen, den Schülern einen gewissen Handlungsspielraum zu gewähren, sodass sie auch ihre eigenen Ideen in die Unterrichtsgestaltung einbringen können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren!

Jochen Neumerkel

¹ Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Schüler auch immer Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin etc.

Grundschule und Fußball

Im bayerischen Lehrplan² der Grundschule sind die Inhalte der Sportart Fußball in den Lernbereichen „Gesundheit und Fitness“ sowie „Sportliche Handlungsfelder“ verankert. Den Anspruch einer ganzheitlichen Persönlichkeitsförderung erfüllt der Fußballsport voll und ganz. So findet in jeder Unterrichtsstunde neben der Gesundheitsförderung, der Schulung konditioneller Fähigkeiten und der Steigerung der Koordinationsfähigkeit auch eine Weiterentwicklung der kognitiven Fähigkeiten statt. Da Fußball eine Mannschaftssportart ist, ermöglicht die permanente Interaktion mit Mitspielern bzw. Gegnern zudem ein soziales Lernen in vielen verschiedenen Varianten. Erfolge und Misserfolge müssen verarbeitet, Konflikte mit anderen Spielern ausgetragen und ausgehalten werden. Oberstes Ziel sollte in jedem Fall immer das „Fair Play“ sein. Darüber hinaus sollte die Lehrkraft unbedingt dem vorhandenen Bewegungsdrang der Grundschüler nachkommen und diesem nicht durch stupide methodische Übungsreihen entgegnen. Viel Bewegung mit dem Ball sollte Inhalt jeder Sportstunde sein.

² Stand: Lehrplanentwurf März 2014

Regeln beim Minifußball

Bei den nachfolgenden Regeln handelt es sich um eine starke Vereinfachung der offiziellen FiFA-Fußballregeln, wobei darauf geachtet wurde, dass das Ziel der Sportart nicht aus dem Blickfeld gerät. Da das Gesamtregelwerk sehr umfangreich und kompliziert ist, empfiehlt es sich, mit dieser Vereinfachung zu beginnen und dann je nach Lernfortschritt der Gruppe weitere Regeln einzuführen bzw. zu ergänzen.

Das Regelwerk ist einfach, leicht verständlich und kann jederzeit für den Schulbetrieb bzw. für den Unterricht modifiziert werden. In jedem Fall sollten die Regeln im Vorfeld geklärt werden, um Missverständnissen beim Spielen vorzubeugen.

Um reine Regelkunde- bzw. Theoriestunden zu vermeiden, empfiehlt es sich, die verschiedenen Inhalte wie Regeln und Foulspiel in den Praxisunterricht einfließen zu lassen.

■ Das Regelwerk beim Minifußball

Jeder ist sein eigener Schiri!

Fair Play steht vor allem beim Schulsport im Vordergrund. Die Idealform wäre, dass jeder Schüler, der einen Regelverstoß begeht, diesen zugibt und den Mitspielern mitteilt. In welcher Form dies geschieht, bleibt dem unterrichtenden Lehrer überlassen. Die Erfahrung zeigt, dass ein Heben des Armes oft nicht ausreicht und es deshalb besser ist, wenn der foulende Spieler laut ruft.

Tor – Treffer oder nicht?

In den folgenden Einheiten kommen verschiedene Arten von Toren vor: Matten, Kastenteile und Hockeytore. Ein Schuss zählt als Treffer, wenn der Ball die Torlinie vollständig überquert hat. Bei Matten gibt es oft Streitigkeiten, wenn der Ball seitlich an den Mattenrand prallt. Hier zählt ein Tor nur, wenn der Ball von vorne auf die Matte geschossen wurde.

Ist der Ball im Aus?

Ein Ball ist im Aus, wenn er die Seitenlinie vollständig überquert hat. In diesem Fall hat die Mannschaft Einwurf, die den Ball nicht zuletzt berührt hat. Der Ball wird an der Stelle eingeworfen, an der er die Seitenlinie überquert hat. In der Sporthalle erfolgt der Einwurf, indem der Ball mit einer Hand ins Feld gerollt wird. Der Einwurf über den Kopf ist für das Spiel auf dem Sportplatz vorgesehen.

Überquert der Ball die Torauslinie, so gibt es eine Ecke für das angreifende Team, wenn die verteidigende Mannschaft den Ball zuletzt berührt hat. Schießen die Angreifer den Ball über die Torauslinie, gibt es einen Abstoß.

Was passiert bei Handspiel?

Berührt ein Spieler den Ball absichtlich mit der Hand, so wird dies als Handspiel gewertet. Das Spiel wird dann am entsprechenden Ort mit einem Freistoß für die gegnerische Mannschaft fortgesetzt.

Wichtig ist ...

... dass man als Lehrkraft flexibel bleibt und bei Schwierigkeiten evtl. das Regelwerk für die jeweilige Gruppe pädagogisch anpasst. Hier einige Beispiele:

- Gute Spieler dürfen nur direkte Tore erzielen.
- „Mädchentore“ zählen doppelt.
- Mädchen dürfen bei einigen Spielen den Ball auch mit der Hand spielen.
- Bei einem Spielzug muss jeder Spieler den Ball berührt haben, sonst zählt der Treffer nicht.
- Gute Spieler dürfen den Ball nur dreimal berühren (Ballannahme, Ball zurechtlegen und abspielen).

■ Welcher Ball soll verwendet werden?

Diese Frage stellt sich sehr häufig, da manche Schulen nicht genügend Bälle zur Verfügung haben. Aus diesem Grund lässt man Schüler mitunter ihren eigenen Ball in den Unterricht mitbringen – den sie dann auch gerne mit stolzgeschwellter Brust präsentieren.

Mittlerweile gibt es zahlreiche leichtere Fußbälle, die speziell für Kinder im Grundschulalter entwickelt wurden. Sie sind etwas kleiner und vor allem weicher und leichter als die üblichen Bälle. Daher besitzen sie bessere Flugeigenschaften und Grundschulern gelingt es leichter, den Ball vom Boden wegzuschießen. Und ein schöner, hoher Schuss ist gerade für die Kleinen ein echtes Erfolgserlebnis! Deshalb ist es ideal, wenn die Schule einen Klassensatz dieser Bälle besitzt.

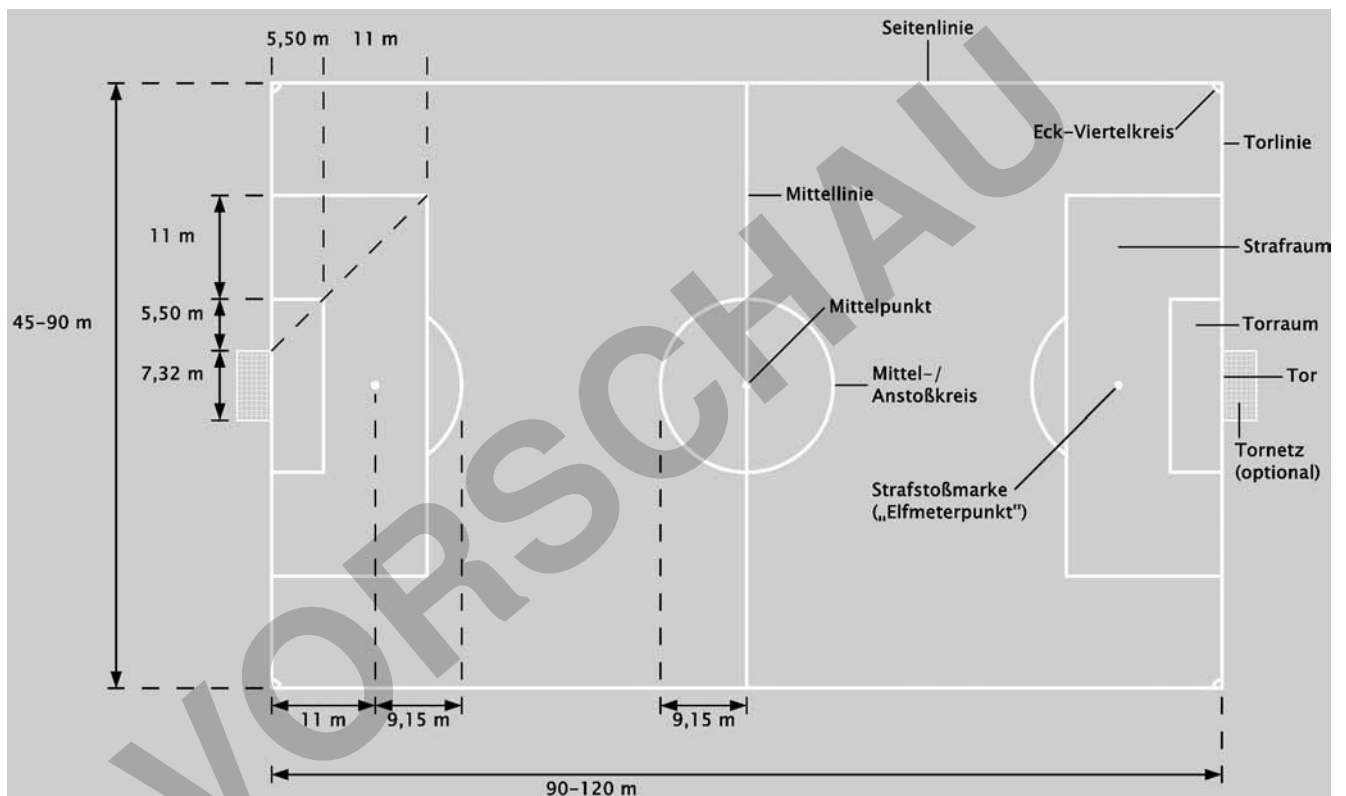


■ Das Spielfeld – Sporthalle oder Sportplatz?

Diese Frage stellt sich oftmals gar nicht, da nicht jede Schule über optimale Bedingungen verfügt und somit gar keine Möglichkeit hat, die Schüler auf dem Sportplatz Fußball spielen zu lassen:

- der Weg zum Sportplatz ist zu weit,
- der Sportplatz ist vom Verein belegt,
- das Wetter ist ungünstig,
- ...

Bei allen Übungen in diesem Buch ist eine Angabe vorhanden, an welchem Ort sie durchgeführt werden können. Der Großteil der Spiel- und Übungsformen lässt sich sowohl in der Sporthalle als auch auf dem Sportplatz umsetzen, wobei dies natürlich auch von der Ausstattung der jeweiligen Sportstätte abhängt. Oft sind nur etwas Ideenreichtum oder Flexibilität gefragt. Hier besitzen die Schüler oft mehr Fantasie als wir Lehrer. Mitunter ist auch das verwendete Material ausschlaggebend für die Wahl der Örtlichkeit.



Allgemeine Erwärmung: Spiel „Insel-Kick“

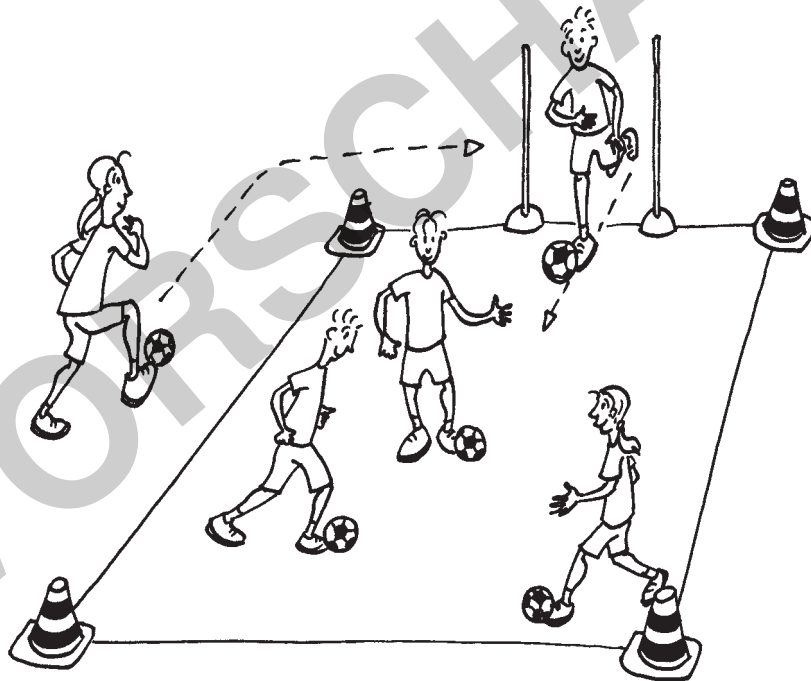
Organisation & Aufbau

- Das Spiel kann in der Sporthalle oder auf dem Sportplatz ausgeführt werden.
- Jeder Schüler behält seinen Fußball.
- Ein Spielfeld (z. B. halbes Volleyballfeld) wird mit vier Hütchen begrenzt, um eine „Insel“ und „Wasser“ zu markieren.
- In die Mitte einer Spielfeldseite werden zwei Slalomstangen mit einem Meter Abstand zueinander positioniert, um den „Landesteg“ zu markieren.
- Eventuell wird Musik eingespielt.

Ablauf

Die Schüler dribbeln auf der Insel, ohne ihren Ball zu verlieren. Fällt der Ball ins Wasser, d. h., gerät er in den Bereich außerhalb der Feldmarkierungen, so muss der Spieler um die Insel herum dribbeln, bis er zum Landesteg gelangt. Die Schüler dürfen nur über den Landesteg wieder auf die Insel. Die Lehrkraft erteilt währenddessen Arbeitsaufträge, z. B.:

- freies Dribbling
- zwei Spieler begrüßen sich, wenn sie sich treffen, mit „Hi 5“ (Abklatschen mit den Händen)
- Dribbeln mit dem rechten Fuß
- Dribbeln mit dem linken Fuß
- Dribbeln mit ständigem Fußwechsel
- auf den Ball treten und diesen stoppen
- gleiche Aufgabenstellungen wie oben, dabei jedoch rückwärts laufen



Nach einiger Zeit kann das Spielfeld auch verkleinert werden, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Die Schüler merken auf diese Weise, dass es sehr wichtig ist, den Ball eng am Fuß zu führen, da sie sonst schnell „ins Wasser“ geraten.

Variationen

Um einen kleinen Wettkampf zu veranstalten, kann ein Schüler oder die Lehrkraft auf der Insel versuchen, die Bälle wegzuspielen. Hierbei gibt es zwei mögliche Spielregeln:

- Die ausgeschiedenen Spieler dürfen nach zwei Inselumrundungen wieder mitspielen.
- Ein Spieler, dessen Ball ins Wasser fällt, scheidet aus und dribbelt nur noch um die Insel herum.

Spielphase

1. Spiel: „Eisenbahnspiel“

Organisation & Aufbau

- Das Spiel wird in der Sporthalle ausgeführt.
- Jeder Schüler behält seinen Fußball.
- Es werden Teams aus je drei bis vier Schülern gebildet.
- Es wird Musik eingespielt.

Ablauf

Die Schüler dribbeln entlang der „Gleise“ (der Spielfeldlinien), die sich auf dem Hallenfußboden befinden. Der vorderste Schüler ist die „Lok“, die folgenden Schüler sind die „Waggons“. Treffen zwei Züge auf demselben Gleis aufeinander, so weicht ein Zug auf ein Nebengleis (nächste parallele Linie) aus. Wird die Musik abgeschaltet, reiht sich die Lok hinten ein und wird ein Waggon. Der Schüler, der sich nun an vorderster Position befindet, ist die neue Lok (usw.). Wichtig ist, dass die Lok keinen ihrer Waggon verliert.

2. Spiel: „Mensch ärgere dich nicht!“

Vorbemerkung

Für dieses Spiel sind Schaumgummikegel ideal, da die Verletzungsgefahr geringer ist als bei den Holzkegeln, wie sie in nahezu jeder Turnhalle verfügbar sind. Als kostengünstige Alternative können einige Schwimmmudeln in ca. 20 Zentimeter große Stücke zerteilt werden. Sie sind leicht zu transportieren und können sich nicht zu gefährlichen Geschossen entwickeln.

Organisation & Aufbau

- Das Spiel kann in der Sporthalle oder auf dem Sportplatz ausgeführt werden.
- Die Klasse wird in zwei gleich große Teams eingeteilt (Team A und Team B).
- Jeder Schüler in Team A erhält einen Fußball.
- Jeder Schüler in Team B erhält einen Kegel.
- Ein Spielfeld (z. B. Volleyballfeld) wird mit vier Hütchen begrenzt.
- Es wird Musik eingespielt.

Ablauf

Team B stellt die Kegel im Spielfeld auf und läuft frei über das Spielfeld. Team A hat die Aufgabe, aus dem Dribbling heraus möglichst viele Kegel umzuschießen (keine Fernschüsse!). Die Mitglieder von Team B stellen die Kegel umgehend wieder auf. Die Lehrkraft stoppt nach einiger Zeit die Musik und zählt, wie viele Kegel noch stehen. Anschließend wechseln die Teams ihre Rollen. Welche Mannschaft hat mehr aufrecht stehende Kegel?

Variationen

- Die Anzahl der Kegel wird erhöht, um den „Kegelaufstellern“ ihre Aufgabe zu erschweren.
- Die „Aufsteller“ dürfen ihre Kegel verteidigen.

3. Spiel: „Achtung, Ausbrecher!“

Organisation & Aufbau

- Das Spiel kann in der Sporthalle oder auf dem Sportplatz ausgeführt werden.
- Die Klasse wird in zwei gleich große Teams eingeteilt (Team A und Team B).
- Jeder Schüler in Team A erhält einen Fußball.
- Ein Spielfeld (z. B. Volleyballfeld) wird mit vier Hütchen begrenzt.
- In der Feldmitte wird ein kleines Tor aus zwei Hütchen aufgestellt.
- Es wird Musik eingespielt.

Ablauf

Team B verteilt sich gleichmäßig auf den Außenlinien des abgesteckten Spielfeldes. Team A dribbelt im Feld und versucht, aus dem Feld auszubrechen. Team B versucht, dies zu verhindern, indem sich die Spieler auf den Außenlinien hin und her bewegen. Gelingt einem Spieler der Ausbruch, so erhält er einen Punkt und darf in das Spielfeld zurückkehren, um weitere Punkte zu sammeln. Bei einem Ballverlust muss der Spieler vor einem weiteren Ausbruchsversuch durch das Hütchentor in der Feldmitte dribbeln. Erst dann darf er wieder auf Punktejagd gehen. Wenn das eingespielte Musikstück endet, wechseln die Teams. Welche Mannschaft hat mehr Ausbrüche geschafft?

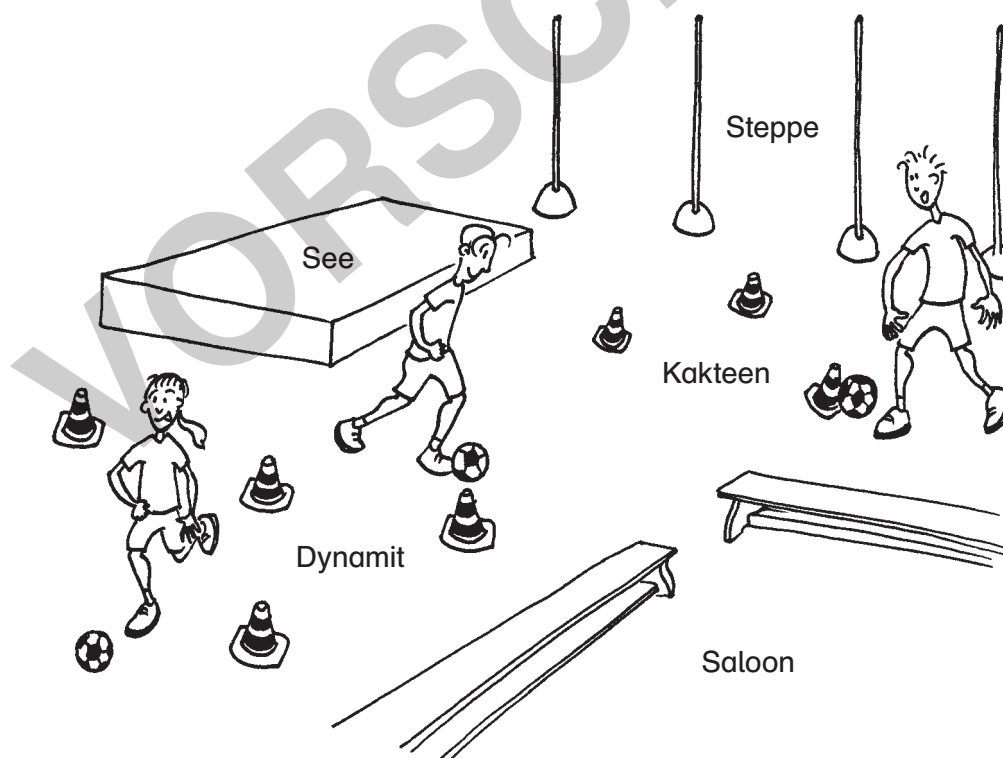
Ausklang: Spiel „Wilder Westen“

Organisation & Aufbau

- Das Spiel wird in der Sporthalle ausgeführt, dabei ist die gesamte Halle das Spielfeld.
- Jeder Schüler erhält einen Fußball.
- Die „Steppe“ wird durch vier Slalomstangen abgesteckt.
- Zwei Langbänke bilden den „Saloon“.
- Eine Weichbodenmatte stellt den „See“ dar.
- Zahlreiche Hütchen markieren „Dynamit“ und „Kakteen“.

Ablauf

Vom Prinzip her funktioniert das Spiel wie „Feuer, Wasser, Luft“. Die Schüler dribbeln frei über das Spielfeld, dabei dürfen sie weder die Kakteen noch das Dynamit berühren. Nach einem gerufenen Kommando („Saloon“, „Steppe“ oder „See“) laufen alle Schüler so schnell wie möglich an den entsprechenden Platz. Wer als Letztes ankommt, scheidet nicht aus, sondern absolviert eine kleine Zusatzaufgabe (drei Luftsprünge, Liegestütze, dreimal um die eigene Achse drehen, ...) und darf dann wieder mitmachen. Die Kommandos eignen sich auch sehr gut, um in eine Geschichte eingebaut zu werden.



Fußball-Bingo

Erklärung:

Wenn ihr eine Zahl gewürfelt habt, dürft ihr diese einmal durchstreichen. Ihr seid fertig, wenn vier Zahlen in einer Reihe oder untereinander durchgestrichen sind.

1	4	2	5
5	6	3	1
4	2	3	6
1	6	5	4

4. Der Pass – spielerische Übungsstunde

■ Vorbemerkung

Das Passen gestaltet sich beim Fußball sehr vielseitig und kann daher auf fast jede Art und Weise erfolgen, solange es regelkonform ist. In Verbindung mit dem Passen steht immer das Ballannehmen bzw. das Stoppen. Daher werden die beiden Themengebiete nicht gesondert behandelt. Wie gut die Technik des Passens beherrscht wird, zeigt in dieser Einheit der Erfolg: Das Ziel des Passens ist es, dass der Ball dort ankommt, wo er hin soll.

Pässe unterscheiden sich generell durch die Flugkurve des Balles und durch die Spielweise. Es kann flach oder hoch gepasst werden. Kurze Distanzen werden meist flach über den Boden gepasst, da mit dieser Form der Ball am präzisesten gespielt werden kann. Kurze flache Pässe werden überwiegend mit der Innenseite des Fußes gespielt, hohe Pässe mit dem seitlichen Spann.

Eine Technikverfeinerung kann entweder in den Reflexionen besprochen oder bereits während der Übungseinheit angestrebt werden, indem die Lehrkraft immer wieder Verbesserungsvorschläge macht: „Versucht den Ball ...

- ... mit der Innenseite des Fußes zu spielen.“
- ... mit dem Außenspann zu spielen.“
- ... so zu spielen, dass er ‚fliegt‘.“



■ Unterrichtsverlauf

Lernziele:

- Erlernen der Technik des Passens
- Erproben von verschiedenen Passarten
- Üben des Passens in spielerischer Umgebung

Material:

- pro Schüler: 1 Fußball
- pro Schüler: 1 Schaumgummikegel
- 4 Hütchen
- 1 Gymnastikstab
- Reivo®-Band, Zauberschnur oder Volleyballnetz
- 3–5 Basketbälle

Allgemeine Erwärmung: Spiel „Kegelfußball“

Vorbemerkung

Für dieses Spiel sind Schaumgummikegel ideal, da die Verletzungsgefahr geringer ist als bei den Holzkegeln, wie sie in nahezu jeder Turnhalle verfügbar sind. Als kostengünstige Alternative können einige Schwimnudeln in ca. 20 Zentimeter große Stücke zerteilt werden. Sie sind leicht zu transportieren und können sich nicht zu gefährlichen Geschossen entwickeln.

Organisation & Aufbau

- Das Spiel kann in der Sporthalle oder auf dem Sportplatz ausgeführt werden.
- Jeder Schüler erhält einen Fußball und einen Kegel.
- Ein Spielfeld (z. B. Volleyballfeld) wird mit vier Hütchen begrenzt.

Ablauf

Die Schüler verteilen sich beliebig auf dem Spielfeld und stellen jeweils einen Kegel vor sich auf den Boden. Nun wirft die Lehrkraft nacheinander Bälle in das Feld und die Schüler versuchen, mit den Bällen die Kegel der anderen umzuschießen (nicht „bolzen“!). Fällt der Kegel eines Schülers um, so nimmt er ihn und läuft damit eine Runde um das Spielfeld. Danach darf er seinen Kegel erneut auf dem Feld platzieren und weiterspielen.

Spezielle Erwärmung

Organisation & Aufbau

- Die Übungen werden im Mittelkreis in der Sporthalle ausgeführt.
- Die Klasse wird in Zweiertteams aufgeteilt.
- Jedes Schülerpaar erhält einen Fußball.

Ablauf

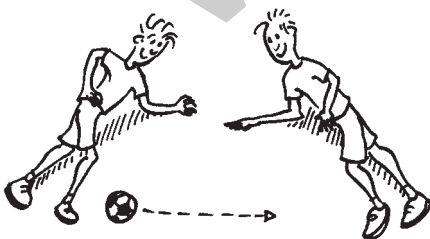


„Ballanbeter“ (ca. 10 Sek.)

Die Schüler liegen paarweise einander gegenüber (Füße zeigen zueinander) auf dem Rücken und heben den Oberkörper etwas vom Boden ab. Die Beine sind dabei angewinkelt, der Kopf ist leicht angehoben. Beide Partner halten den Ball zwischen den Füßen. (Wichtig: Die Lendenwirbelsäule muss aktiv an den Boden gepresst werden, damit kein Hohlkreuz entsteht!)

„Ballschleuder“ (ca. 10x)

Die Schüler liegen paarweise einander gegenüber (Füße zeigen zueinander) auf dem Rücken und werfen den Ball hin und her. Die Beine sind dabei angewinkelt, der Kopf ist leicht angehoben. Kopf, Arme und Beine bleiben während des Wurfes ca. zehn Sekunden in der Luft. (Wichtig: Die Lendenwirbelsäule muss aktiv an den Boden gepresst werden, damit kein Hohlkreuz entsteht!)



„Die Akrobaten“ (pro Seite: 5x)

Die Schüler liegen paarweise einander gegenüber (Gesichter zueinander) und begeben sich in den seitlichen Unterarmstütz und halten den Körper dabei gerade. Mit dem oberen Fuß passen sie den Ball zum Partner. Achtung: Seitenwechsel nicht vergessen!