

3.3 Passen und Torschuss

Vorbemerkung

Das komplexe Thema der Ballan- und Mitnahme wird in diesem Buch nicht explizit aufgeführt, da dies in der folgenden Sequenz des Passens automatisch mit integriert wird.

3.3.1 Der Innenseitstoß

Technikbeschreibung

Der Innenseitstoß

Der Innenseitstoß ist die Stoßart, mit der der Ball am sichersten und genauesten gespielt werden kann. Er ist deshalb besonders gut zum direkten Weiterleiten von Bällen, für genaues Zuspiel und für präzise Torschüsse aus kurzer Entfernung geeignet. Der Ball kann bei dieser Technik nicht nur frontal angenommen und in die gleiche Richtung weitergegeben werden, sondern er kann auch schräg erfolgen.

(Kopiervorlage)

Der „Innenseitstoß“			
			
Der Anlauf beim Innenseitstoß erfolgt gerade oder leicht schräg. Der Blick ist auf den Ball gerichtet.	Das linke Bein setzt direkt neben dem Ball auf und wird zum Standbein (Schuss mit rechts). Dabei zeigt die Fußspitze in Spielrichtung. Das Standbein ist im Knie-, Sprung- und Hüftgelenk leicht gebeugt.	Der Spielfuß dreht die Fußspitze nach außen, sodass die Innenseite zur Spielrichtung zeigt. Die Fußspitze ist zudem angezogen, sodass die Sohle parallel zum Boden ist. Der Fuß wird im Sprunggelenk fest fixiert.	Der Treffpunkt des Balles erfolgt mit der Innenseite des Fußes. Der Oberkörper wird stabil gehalten, wobei die Arme während der Ausführung der Technik eine Ausgleichsbewegung machen.



Unterrichtsverlauf zum Thema: „Genaueres Passen!“

LERNZIELE	Erlernen des Innenseitstoßes frontal und schräg Festigung der Technik durch hohe Bewegungsintensität
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Holzkegel • Hütchen • 1 Zauberschnur oder Volleyballnetz • Gymnastikstäbe • Langbänke
ORT	Sporthalle, eventuell Sportplatz

Vorbemerkung

Die Einführung dieser genauesten Möglichkeit, im Fußball einen Ball zu spielen, erfolgt in dieser Einheit ganzheitlich. Wie in den Sequenzen zuvor ist auch hier das *Prinzip der Beidbeinigkei*t unbedingt zu beachten und zwar bei allen Übungen!

Allgemeine Erwärmung

Sitzkreis

Spiel: „Kegelfußball“
(Ort: Sporthalle/Sportplatz)

Organisation/Aufbau

- 1 Softball/Fußball für jeden Schüler (je nach Alter und Spielort) in einem Ballwagen (bei der Lehrkraft stehend)
- 1 Holzkegel (Hütchen) für jeden Schüler
- 4 Hütchen zum Abstecken des Feldes am Sportplatz

Die Schüler verteilen sich beliebig auf dem Spielfeld (z. B. Volleyballfeld) und stellen jeweils einen Holzkegel 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. 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

Mittelkreis, pro Schüler 1 Ball, jede Übung 20–30 Sekunden



„Mobilisierung der Gelenke“ – ca. 10–15 sek pro Gelenk

Nacheinander werden die Gelenke mobilisiert:

- Fußgelenke nacheinander leicht kreisen,
- Kniegelenke kreisen lassen,
- danach die Hüfte kreisen lassen,
- Kopf langsam kreisen lassen.



„Wandhalter“ – ca. 20–30 sek

Rücken an der Wand, Hüft-, Knie- und Fußgelenk sind gebeugt (90°). Arme sind verschränkt. Der Ball wird während der Übung zwischen den Knien eingeklemmt.



„Akrobat“ – 10 sek



Rückenlage, der Ball wird zwischen die Knie geklemmt. Der Oberkörper und die Oberschenkel bilden eine Ebene.

„Scheibenwischer“ – ca. 10–15-mal wischen



Bauchlage, der Ball in Vorhochhalte, Kopf und Arme leicht angehoben (Blick auf den Boden). Die Fußspitzen nach außen gedreht. Nun knickt der Oberkörper in der Hüfte seitlich ab und fährt wie ein Scheibenwischer hin und her.

Einstieg

Sitzkreis

Impuls des Lehrers: „Viele haben beim Versuch, die Kegel der anderen umzuschießen, nicht getroffen. Kennst du die sicherste Art und Weise, einen Ball möglichst genau zu spielen?“

Die Schüler stellen Vermutungen an und beschreiben die Trefffläche des Fußes.

Zielformulierung: **Wir lernen den Innenseitstoß!**

Lehrer demonstriert an einer umgekippten Langbank oder an einem geeigneten Wandstück die Zielform und bespricht die Technikscherpunkte (Kopiervorlage „Innenseitstoß“).

- Standbein neben dem Ball.
- Innenseite des „Spielfußes“ zeigt in Spielrichtung, Fußspitze angehoben (Fußsohle parallel zum Boden).
- Das Fußgelenk ist fest fixiert.
- Der Ball wird mit der Innenseite des Fußes getroffen.
- Die Flugbahn des Balls ist flach am Boden entlang.

Übungsphase

1. Übung – Innenseitstoß auf der Stelle (frontal)

jeder Schüler 1 Ball, Langbänke

Jeweils vier Schüler stellen sich im Abstand von ca. 2 bis 3 Metern vor eine umgekippte Langbank und spielen den Ball per Innenseitstoß gegen die Sitzfläche der Bank. Zu Beginn der Übung sollen die Schüler den Ball immer stoppen. Im Rahmen der Differenzierung können die geübten Schüler versuchen, den Ball direkt zu spielen, wobei der Spieler sich tänzelnd bewegen sollte. („Stellt euch vor, ihr steht barfuß auf einer Herdplatte!“) Ganz wichtig ist auch hier, die *Beidbeinigkei*t zu beachten.

Anmerkung:

Durch diese Form der Organisation erfolgt eine sehr hohe Bewegungsintensität. So fällt es der Lehrkraft sehr leicht, aufgrund der vielen Ballkontakte gleich zu Beginn der neuen Technik die Schüler bei Bedarf zu verbessern.

Varianten:

- Die vier Schüler, die sich an einer Bank befinden, können sich untereinander absprechen und die Pässe (eventuell auf Kommando) zeitgleich ausführen – Rhythmisierung.
- Eine weitere Variante dieser Übung wäre, alle Bänke aneinander zu reihen, sodass die Schüler kurz nacheinander den Ball gegen die Langbank spielen und somit eine Art „Laola“ durch die Halle schwapp.



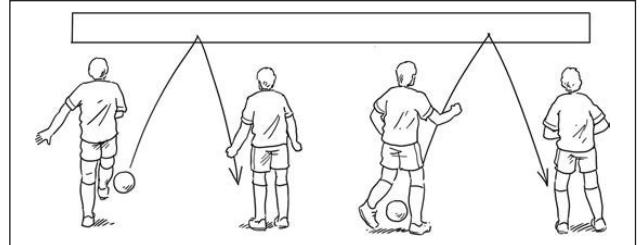
2. Übung – Spielen mit Partner gegen die Bank (seitlicher Innenseitstoß)

partnerweise 1 Ball, Langbank, Hütchen (für die Variante)

Die Partner stehen nebeneinander in einem Abstand von 1 bis 1,5 m (Abstand zur Bank 2 bis 3 m). Nun spielt der eine Partner den Ball so gegen die Bank, dass er zum anderen gelangt. Dieser stoppt den Ball und spielt ihn wieder zurück. Nach einiger Zeit erfolgt ein Spielbeinwechsel, um auch das schwache Bein zu schulen.

Varianten:

- Hinter den Paaren wird ein Hütchen (Abstand beliebig 2 bis 3 Meter) platziert. Derjenige, der den Ball gepasst hat, muss um das Hütchen laufen und wieder auf seinen Platz zurück. So ist die Übung nicht so statisch und der konditionelle Aspekt kommt ein wenig zum Tragen.
- Die beiden Paare, die an einer Langbank gearbeitet haben, gehen nun zu einer 4er-Gruppe zusammen und führen die vorherige Übung mit einem Ball aus. So müssen die Spieler etwas variabler mit der Technik umgehen, sie bekommen den Ball von der einen Seite und müssen ihn nicht einfach wieder zurückspielen, sondern in die andere Richtung weiterpassen.



3. Übung – Spielen mit Partner

partnerweise 1 Ball, Zauberschnur

Die Zauberschnur wird ca. 40 cm über dem Boden quer durch die Halle gespannt. Die Partner stellen sich im Abstand von ca. 3 m gegenüber und passen sich den Ball zu. Zu Beginn der Übung wird der Ball immer wieder gestoppt. Mit zunehmender Sicherheit kann der Ball auch ab und zu direkt zurückgespielt werden. Ziel ist es, dass der Ball flach gespielt wird.

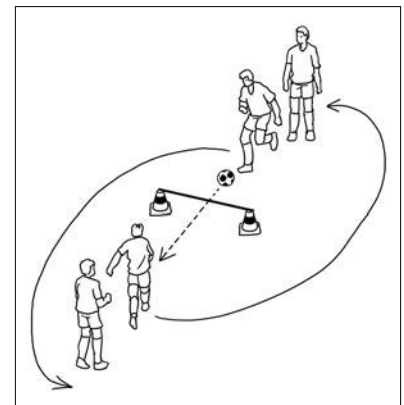
4. Übung – Spielen aus der Bewegung

je 4er-Gruppe 1 Ball, Hütchen, Gymnastikstäbe

Jeweils zwei Paare stellen sich in ca. 3 m Abstand gegenüber. Zwischen den Paaren wird ein „Tor“ (Hütchen mit aufliegendem Gymnastikstab) aufgestellt. Der erste Spieler spielt den Ball so durch das Tor zum gegenüberstehenden Partner, dass die Stange auf den Hütchen liegen bleibt. Nach seinem Pass läuft dieser Spieler zum gegenüberstehenden Paar und stellt sich hinten an.

Variante:

Um etwas Motivation in diese Übungsform zu bringen, könnte man die Gruppe in einer Wettkampfform gegeneinander antreten lassen. Die Schüler zählen laut ihre erfolgreichen Versuche, das Gymnastikstabort in der Mitte zu passieren. Sobald der Stab auf den Boden fällt, baut die Gruppe ihr Tor wieder auf und beginnt bei Null zu zählen. Dieses Spiel kann auf Zeit (z. B. 3 Minuten) gespielt werden. Alternativ dazu kann auch eine Torzahl festgelegt werden, die von den Teams erreicht werden muss.



Spielphase

Spiel: „Alle Bälle raus“ (mit Innenseitstoß)

(Ort: Sporthalle)

Organisation/Aufbau

- 2 gleich große Teams
- Zauberschnur auf ca. 40 cm Höhe (eventuell ein Volleyballnetz, wenn technisch möglich)
- 1 Ball für jeden Schüler

Die Halle wird mithilfe der Zauberschnur (besser wäre ein knapp über dem Boden hängendes Volleyballnetz) in zwei Feldhälften geteilt. Die Mannschaften stehen jeweils in einer Feldhälfte, wobei die Mitte des Feldes nicht überschritten werden darf. Aufgabe der Teams ist es nun, ihre Feldhälfte möglichst frei von Bällen zu halten, indem sie die Bälle unter der Zauberschnur hindurch auf die gegnerische Seite spielen.



in unregelmäßigen Abständen das Spiel. Die Mannschaft, die weniger Bälle im Feld liegen hat, bekommt pro Differenzball einen Punkt. Punktabzug gibt es, wenn während der Spielphase ein Ball oberhalb der Schnur ins gegnerische Feld gelangt.

Varianten:

- Um das Spielen in die gegnerische Hälfte zu erschweren, besteht die Möglichkeit, Hindernisse auf die Mittellinie zu stellen (kleine Kästen). So sind die Schüler gezwungen, genauer zu spielen.
- Eine weitere Variante dieses Spiels wäre, dass beide Mannschaften Hindernisse zugewiesen bekommen, die sie in der gegnerischen Hälfte verteilen dürfen. So sind die Mannschaften gezwungen, die Hindernisse zu umspielen, um das eigentliche Ziel zu erreichen – der Ball muss zum Gegner. Wichtig ist, dass die Bälle weiterhin flach gespielt werden.

Spiel: „Treibball“

(Ort: Sporthalle/Sportplatz)

Organisation/Aufbau

- 2 Mannschaften
- Hütchen für das Abstecken eines Spielfeldes
- 1 Ball für jeden Schüler
- einige Basketballbälle

Die beiden Mannschaften stellen sich gegenüber mit ihren Fußballen hinter den Grundlinien des abgesteckten Feldes (z. B. Minivolleyballfeld) auf. Auf der Mittellinie liegen 3 bis 5 Basketballbälle (die Zahl ist variierbar). Nun müssen die Teams versuchen, ihre Fußballen mit der neu erlernten Technik so zu schießen, dass sie die Basketballbälle treffen und somit über die gegnerische Grundlinie befördern. Hat ein Basketball die Grundlinie überrollt, gibt es einen Punkt und der Basketball wird aus dem Spiel genommen. Die Basketballbälle dürfen nicht direkt berührt oder geschossen werden. Berührt ein Spieler den Ball, scheidet er aus.

Spiel: „Dreifelderball“

(Ort: Sporthalle/Sportplatz)

Organisation/Aufbau

- 3 Mannschaften
- abgestecktes Spielfeld, das in drei gleich große Teile unterteilt wird (Volleyballfeld in der Halle)
- 10 bis 15 Fußballen
- 2 Ballwagen oder umgedrehte Kastenoberteile

Das Spielfeld wird in drei gleich große Felder unterteilt. In jedes Spielfeld Drittel begibt sich eine Mannschaft. Die jeweils äußeren Teams bekommen je sechs bis acht Bälle. Aufgabe der äußeren Teams ist es nun, die Bälle durch das mittlere Feld zu passen, ohne dass das mittlere Team die Bälle aufhalten kann. Wird ein Ball herausgefischt (mit dem Fuß), so legt dieser Schüler den Ball in einen der beiden Ballwagen, die am Rand des mittleren Feldes stehen. Die Spielrunde ist zu Ende, wenn der letzte Ball ergattert wurde. Nun wechseln die Teams die Felder, sodass am Ende jede Mannschaft einmal im mittleren Feld war. Sieger ist das Team, das am schnellsten die Ballwagen befüllt hat. *Die Bälle müssen flach gespielt werden!*

Variante:

Zur Steigerung dieses Spiels wäre es denkbar, auch Torwarttechniken zu erlauben.

Reflexion/Ausblick

Impuls des Lehrers: „Wenn ihr euch ein Fußballspiel anseht, dann achtet einmal darauf, mit welcher Technik die Profis in der Bundesliga den Ball am häufigsten spielen ...“



Stationentraining zum Innenseitstoß

LERNZIELE	Technikschwerpunkte des Innenseitstoßes vertiefen Diese Technikform mithilfe eines Stationenbetriebes verfeinern
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Fußball für jeden Schüler • 2 Tore • Hütchen • Langbänke • 2 Kastenoberteile
ORT	Nur Sporthalle aufgrund der benötigten Materialien

Einstieg

Sitzkreis, jeder Schüler 1 Fußball

Impuls: Der Lehrer hält den Fußball hoch und legt Stationskarten auf dem Boden aus. Die Schüler wiederholen den Inhalt der vorangegangenen Unterrichtseinheit und die Technikschwerpunkte des Innenseitstoßes.

Zielformulierung: **Wir verbessern unseren Innenseitstoß!**

Allgemeine Erwärmung

Erwärmen wie in der Fußballschule
jeder Schüler 1 Ball, Feld abgrenzen

1. Die Schüler legen ihren Ball auf den Boden und laufen im Stalom um die Bälle. Der Lehrer gibt Bewegungsaufgaben:

- Jeden dritten Ball, an dem ihr vorbeilauft, berührt ihr mit dem linken Ellbogen.
- Jeden dritten Ball, an dem ihr vorbeilauft, berührt ihr mit dem rechten Ellbogen.
- ... Stirn, Knie, Hintern ...

2. Nun nimmt jeder Schüler seinen Ball und führt ihn eng am Fuß, ohne seine Mitschüler zu behindern. Wieder erteilt der Lehrer Bewegungsaufgaben:

- Führen des Balles nur mit dem rechten Fuß.
- Führen des Balles nur mit links.
- Versucht, rückwärts zu laufen und euren Ball mitzunehmen.
- Versucht, den Ball immer abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß zu spielen.

3. Zum Abschluss dürfen die Schüler während des Dribblings in einem begrenzten Feld versuchen, den anderen Schülern den Ball wegzuspielen. Rollt der weggespielte Ball aus dem Feld, so läuft der Schüler mit seinem Ball am Fuß einmal um das Spielfeld, bevor er wieder das Feld betreten darf.

Spezielle Erwärmung

Mittelkreis, je Übung 15–20 sek, pro Schüler 1 Ball, Demonstration durch den Lehrer



„Mobilisierung der Gelenke“ – ca. 10–15 sek pro Gelenk

Nacheinander werden die Gelenke mobilisiert:

- Fußgelenke nacheinander leicht kreisen,
- Kniegelenke kreisen lassen,
- danach die Hüfte kreisen lassen,
- Kopf langsam kreisen lassen.