3. Die Grundtechniken des Fußballs

3.1 Die Ballgewöhnung

Vorbemerkung – Warum eigentlich Ballgewöhnung beim Fußball?

Die folgenden Spiele dienen nicht nur der Ballgewöhnung, sondern können auch immer wieder zur Erwärmung am Anfang einer Unterrichtseinheit eingesetzt werden. Die Ballgewöhnung ist ein wichtiger Bestandteil, da vor allem im Mädchenbereich oft eine gewisse Angst vor einem sich bewegendem Ball besteht und zudem kaum „Vorwissen" in Sachen Fußball existiert.
Um die Schüler langsam an die neuen Aufgaben heranzuführen, werden in der folgenden Einheit einige Übungs- und Spielformen aufgeführt, die es den Schülern ermöglichen sollen, sich freudvoll an den Fußball und das Spielen mit dem Fuß zu gewöhnen. Hauptthema ist das Ballhandling in fußballspezifischen Situationen, das schrittweise und spielerisch erlernt werden soll. Zudem sind die Spiele auch immer wieder als eine Schulung der koordinativen Fähigkeiten in jeder Einheit einsetzbar.

Unterrichtsverlauf zum Thema: „Ballgewöhnung und Koordinationsschulung!"

LERNZIELE	Gewöhnung an das Spielen mit dem Fuß Das Ballführen spielerisch erlernen
MATERIAL	• Fußbälle • Hütchen • Langbänke • Puzzles • Memory-Spiele • CD-Spieler • Musik
ORT	Sporthalle und Sportplatz

Einstieg

Sitzkreis

Impuls: Lehrer zeigt ein Bild von einem Fußballer. Schüler vermuten. Lehrer und Schüler sprechen allgemein über Fußball, Erfahrungen, Techniken …

Zielformulierung: **Wir wollen heute das Ballführen lernen (verbessern!).**

Allgemeine Erwärmung

Spiel: „BSV – Bälleschlussverkauf, alles muss raus!"
(Ort: Sporthalle)

Organisation/Aufbau:
- 2 Teams
- 4 Langbänke in der Hallenmitte als Trennlinie aufstellen
- Fußbälle, in jede Feldhälfte gleich viele
- Musik

VORSCHAU

pchen Neumerkel: Fußball © Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

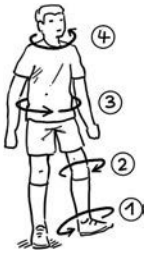
netzwerk lernen
zur Vollversion

Die zwei Teams stellen sich jeweils in eine der beiden Spielhälften und versuchen auf Kommando, möglichst alle Bälle in die gegnerische Hälfte zu befördern. Ziel ist es, am Ende der Spielzeit (diese kann durch Musik bestimmt werden) die wenigsten Bälle im eigenen Feld zu haben. Je nach Könnensstand der Kinder kann hier differenziert werden:

- Bälle dürfen auch geworfen werden.
- Bälle werden nur geschossen.
- Bälle werden aus der Hand fallen gelassen und geschossen.

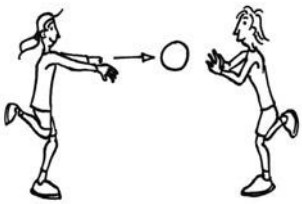
Spezielle Erwärmung

Mittelkreis, je Übung 15–20 Sekunden, partnerweise einen Ball, Demonstration durch den Lehrer



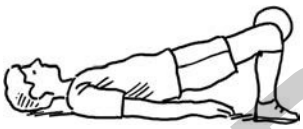
„Mobilisierung der Gelenke“ – ca. 10–15 sek pro Gelenk

Nacheinander werden die Gelenke mobilisiert:
- Fußgelenke nacheinander leicht kreisen,
- Kniegelenke kreisen lassen,
- danach die Hüfte kreisen lassen,
- Kopf langsam kreisen lassen.



„Die Einbein-Passer“ – ca. 10–15 Pässe pro Bein

Einbeinstand gegenüber, Abstand 4–5 m, die Partner passen hin und her.
(*Differenzierung:* Die Übung wird intensiver und schwieriger, wenn man nur auf den Fußballen steht.)



„Akrobat“ – 10 sek

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

„Jongleure“ – ca. 10 sek

Vierfüßlerstand, die Partner werfen den Ball mit einer Hand ca. 10 sek hin und her, anschließend erfolgt ein Handwechsel.
(*Variation*: Der Ball muss über den Boden gepasst werden.)

Übungsphase

In diesem Teil ist eine Reihe von Spielen aufgeführt, mit der eine sukzessive Ballgewöhnung erreicht werden soll. Das Ballführen soll durch eine hohe Ballkontaktzeit intensiv geschult werden, ohne dass ein Gegner in die Interaktion Schüler – Ball eingreift.

Spiel: „Wetten, dass …!“
(Ort: Sporthalle/Sportplatz)

Organisation/Aufbau
- jeder Schüler 1 Ball

Bei diesem Spiel wetten die Schüler mit der Lehrkraft. Die Schüler versuchen, alle vorgegebenen Übungen zu absolvieren, bevor die Zeit abläuft. Der Lehrer bestimmt den Zeitrahmen, indem er von einer Hallenseite zur anderen läuft. Berührt er die andere Wandseite, so ist die Zeit abgelaufen. Der Verlierer der Spielrunde muss seinen zuvor ausgemachten Wetteinsatz einlösen (Liegestützen, Hampelmann, ein Lied singen, tanzen …).

VORSCHAU

pochen Neumerkel: Fußball © Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

netzwerk lernen
zur Vollversion

Folgende Aufgaben sind von den Schülern zu erfüllen:

- „Umkreise mit dem Ball deine Hüfte! Schaffst du es 15-mal, bevor ich auf der anderen Seite der Halle bin?“
- „Klemme den Ball zwischen deine Knöchel und springe 10-mal hoch, ohne dass du den Ball verlierst!“
- „Stelle dich breitbeinig hin und fahre 10-mal einen Achter mit dem Ball durch deine Beine, ohne dass er auf den Boden fällt.“
- „Lass deinen Ball aus den Händen auf deinen Oberschenkel fallen, indem du das Knie anziehst und spiele ihn so wieder hoch, sodass du ihn fangen kannst – 10-mal!“
- „Wirf deinen Ball so hoch, dass du ihn mit dem Kopf hochspielen und anschließend wieder fangen kannst – 10-mal.“

Der Lehrer kann beim Laufen zur anderen Hallenseite sein Tempo je nach Leistungsvermögen der Gruppe variieren.

Spiel: „Fußball-Puzzle“
(Ort: Sporthalle/Sportplatz)

Organisation/Aufbau

- 4-er- oder 5-er-Gruppen
- jede Gruppe 1 Ball
- jede Gruppe 1 Puzzle („Selbstgemachte“ oder einfache Kinderpuzzles)

Für dieses Spiel braucht man pro Gruppe ein Puzzle, das man zuvor einfach und schnell selbst herstellen kann. Hierzu kann man aus einer Zeitschrift das Bild eines Fußballstars nehmen und laminieren. Anschließend zerschneidet man es in einige Teile (nicht zu viele).
Die einzelnen Gruppen stellen sich mit ihrem Ball nebeneinander auf einer Höhe (Seite der Halle) auf. Auf der gegenüberliegenden Seite (andere Hallenseite) legt die Lehrkraft jeweils die Teile eines Puzzles aus. Nun läuft der erste Schüler jeder Gruppe mit dem Ball am Fuß zum Puzzle, holt das erste Teil und legt es zur Gruppe auf den Boden, dann dribbelt der nächste in der Gruppe los und holt ein Puzzleteil. Die schnellste Gruppe ist Sieger.

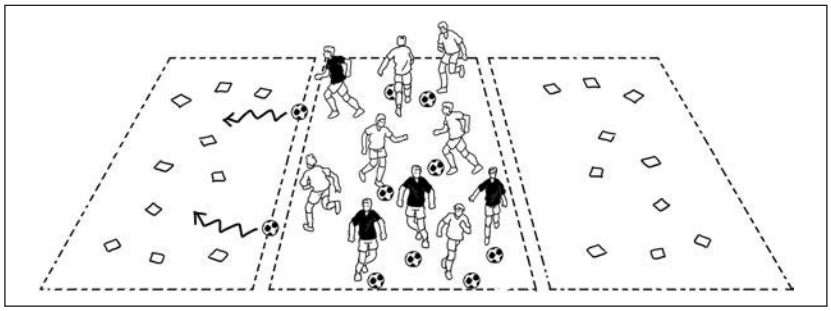
Variante:

- Damit die Spieler den Ball enger am Fuß führen, ist es möglich, einen weiteren Durchgang zu organisieren, indem man die Puzzles unter den Gruppen tauscht und einige Slalomstangen aufstellt, die umdribbelt werden sollen.
- Nach einem weiteren Wechsel der Puzzles sollen die Gruppen nun partnerweise mit einem Ball starten und nicht im Slalomdribbling durch die Hütchen laufen, sondern die Partner passen sich nun den Ball durch die Hütchen zu, je „Hütchentor“ ein Pass.

Spiel: „Memory-Dribbling“
(Ort: Sporthalle/Sportplatz)

Organisation/Aufbau

- 2 Teams
- jeder Spieler 1 Ball
- pro Team 1 Memory-Spiel
- Spielfeld in drei gleich große Teile unterteilen
- Hütchen zum Abstecken der Felder auf dem Sportplatz
- eventuell Musik



Für dieses Spiel braucht man pro Team ein Memory-Spiel. Hierzu kann man ein handelsübliches aus jedem Kinderzimmer nehmen und daraus für beide Teams zwei machen. Schöner und motivierender für die Schüler ist es jedoch, wenn man einige Bundesligastars aus einer Zeitschrift ausschneidet und als passende Zusatzkarte das entsprechende Vereinslogo verwendet. Wird beides laminiert, ist das Fußballmemory schnell fertig. Vorteil an diesem ist, dass die Karten größer sind und dadurch für alle besser sichtbar sind.
Nun dribbeln beide Teams im mittleren Feld. Jeweils zwei Schüler eines Teams dürfen mit ihrem Ball in ihr Memoryfeld (äußeres Feld) dribbeln, damit jeder jeweils eine Karte umdreht. Sind die zusammengehörigen Karten gefunden, werden diese offen abgelegt. Nach jedem Versuch wechseln die „Umdreher“. Damit das ganze Team die Karten sehen kann, müssen die aufdeckenden Spieler die Karten gut sichtbar hochhalten. Sieger ist die Mannschaft, die als erste alle Paare entdeckt hat, oder das Team, das nach einer bestimmten Zeit (Musik) die meisten Paare gefunden hat.

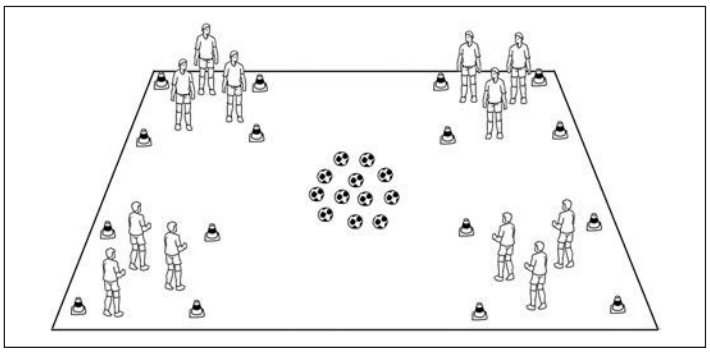
VORSCHAU

pchen Neumerkel: Fußball © Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

netzwerk lernen
zur Vollversion

Spiel: „Bälle klauen erlaubt!“
(Ort: Sporthalle/Sportplatz)

Organisation/Aufbau
- 4 gleich großе Gruppen
- pro Spieler 1 Ball
- pro Gruppe 4 Hütchen
- 1 Spielfeld
- Musik



Die Spieler errichten vor Beginn der Spielrunde ihre „Verstecke“. Hierzu stellt jede Gruppe vier Hütchen im Viereck in die Ecken des Spielfeldes. Die Bälle werden zwischen die „Verstecke“ in die Mitte gelegt. Nun versuchen die Diebe, möglichst viele Bälle zu stehlen und in ihr Versteck zu bringen. Die Diebesbanden halten sich in ihren Verstecken auf und immer nur **ein Dieb** darf sich auf Beutejagd begeben. Jedes Team versucht, möglichst viele Bälle ins eigene „Versteck“ zu bringen. Dies geschieht in Form von Dribbling. Die Bälle dürfen nicht nur aus der Mitte geholt werden, sondern auch aus den Verstecken der anderen Teams, wobei sich eine Mannschaft gegen diesen „Ballklau“ nicht wehren darf. Welche Mannschaft hat am Ende der vorgegebenen Zeit die meisten Bälle im „Versteck“? Die Dauer des Spiels wird vom Lehrer über das Abspielen von Musik gesteuert.

Variante:
Es besteht die Möglichkeit, die Feldgröße zu variieren, um die Bewegungsintensität und den -radius zu verändern. Zudem könnte man die Anzahl der Diebe, die das Versteck verlassen dürfen, anheben.
Um den Schwierigkeitsgrad des Spiels zu steigern, gibt es folgende Möglichkeiten:
- Der Ball darf nur mit dem schwächeren Bein beim Holen gedribbelt werden.
- Der Ball darf nur rückwärts geführt werden.
- Wenn zwei „Diebe“ von einem Versteck aus starten, dann darf der Ball nur im Doppelpassspiel geklaut werden.

Spiel „Achtung Schiri!“
(Ort: Sporthalle/Sportplatz)

Organisation/Aufbau
- pro Spieler 1 Ball, der „Schiri“ hat keinen Ball
- Ballwagen
- 6 Hütchen (4 Hütchen begrenzen das Spielfeld, 2 Hütchen markieren die Mittellinie, auf der sich der „Schiri“ bewegen darf).

Die Spieler versuchen, ähnlich wie beim altbekannten Spiel „Chinesische Mauer“, so schnell wie möglich dribbelnd die andere Feldseite mit ihrem Ball zu erreichen. Daran versucht sie der „Schiri“ zu hindern, indem er probiert, den Ball zu erobern. Dabei darf er sich allerdings nur auf der Mittellinie hin- und herbewegen. Wem der Ball weggespitzelt wurde, legt ihn in den Ballwagen und wird auch zum Schiri.

Ausklang/Abbau

Vor allem in den ersten Einheiten ist es wichtig, über aufkommende Schwierigkeiten, Probleme, Erfolge oder Bedenken zu sprechen. Sollte es bisher nicht geschehen sein, so ist am Ende einer Einheit immer der passende Platz, wobei es zwischen den einzelnen Spielen auch immer wieder Gelegenheiten für Reflexionsphasen gibt, die man wahrnehmen sollte.

VORSCHAU

pochen Neumerkel: Fußball © Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

netzwerk lernen
zur Vollversion

Stationentraining zur Ballgewöhnung

LERNZIELE	Gewöhnung an das Spielen mit dem Fuß Das Ballführen spielerisch erlernen und Fertigkeiten vertiefen
MATERIAL	• Fußbälle • Hütchen • 10 Stationskarten • Geräte für den Stationsbetrieb • CD-Spieler, Musik
Ort	Hauptsächlich Sporthalle, manche Übungen auch am Sportplatz

Einstieg

Sitzkreis, pro Schüler 1 Fußball

Impuls: Der Lehrer hält den Fußball hoch. Die Schüler wiederholen den Inhalt der vorangegangenen Unterrichtseinheit und die Technikschwerpunkte der Ballgewöhnung/des Ballführens (eventuelle Lehrerdemonstration). Lehrer: „Hier werden wir weitermachen!“

***Zielformulierung*:** **Wir verbessern unser Ballhandling!**

Allgemeine Erwärmung

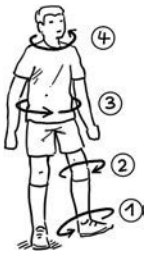
Spiel: „Mensch ärgere dich nicht“
(Ort: Sporthalle/Sportplatz)

Organisation/Aufbau
- 2 Teams (A und B)
- in Team A bekommt jeder 1 Ball
- in Team B bekommt jeder 1 Holzkegel (auf dem Sportplatz kleine Hütchen verwenden)
- 4 Hütchen zur Feldbegrenzung
- Musik

Team B stellt die Kegel im Spielfeld auf und läuft frei über das Spielfeld. Die Ballbesitzer haben die Aufgabe, aus dem Dribbling heraus möglichst viele Kegel umzuschießen, was die Kegelbsitzer wieder rückgängig machen. Der Lehrer stoppt nach einiger Zeit die Musik und zählt, wie viele Kegel noch stehen. Anschließend wird die Aufgabenverteilung gewechselt. Welche Mannschaft hat mehr Kegel stehen?

Varianten:
- Die Anzahl der Kegel erhöhen, um es für die „Kegelaufsteller“ schwieriger zu machen.
- Die „Aufsteller“ dürfen ihre Kegel verteidigen.

Spezielle Erwärmung
Mittelkreis, je Übung 15–20 Sekunden, 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.

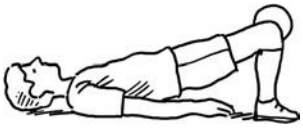
VORSCHAU

pchen Neumerkel: Fußball © Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

netzwerk lernen
zur Vollversion

„Fußflipper“ – ca. 10–15 sek

Den Ball zwischen den Füßen hin- und herflippern lassen. Die Ausführung so schnell wie möglich – tänzelnd.



„Akrobat“ – 10 sek

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

„Starautogramme“ – ca. 3–4 Namen

Rückenlage, Beine angewinkelt, Kopf vom Boden abgehoben. Der Ball wird zwischen die Füße geklemmt. Nun dürfen die Schüler das Autogramm ihrer Stars in die Luft schreiben. (Wichtig: Die Lendenwirbelsäule muss aktiv an den Boden gepresst werden – kein Hohlkreuz!)

Stationentraining

Vorbemerkung
Während des folgenden Stationsbetriebs ist es günstig, mit Musik zu arbeiten. Damit Ansagen schnell und effizient durchgeführt werden können, schaltet die Lehrkraft jeweils die Musik ab, worauf die Schüler ihre Bälle festhalten sollen.
Sollte die Schülerzahl in der Sportgruppe zu groß sein, so können die Stationen jeweils doppelt aufgebaut werden.

Sitzkreis, 2-er Gruppen, pro Schüler 1 Ball, Musik, Stationskarten

Der Lehrer spricht im Sitzkreis mit den Schülern die Stationskarten und die Organisation des Aufbaus durch. Jede Station kann, je nach Schüleranzahl bzw. Übungsort (Halle oder Platz), doppelt aufgebaut werden, sodass vier Schüler gleichzeitig an einer Station arbeiten. Der Aufbau der einzelnen Stationen wird von 4er-Gruppen übernommen. Wichtig ist hier, dass die Stationen „Lupfmeister“ und „Schützenkönig“ nicht in der Hallenmitte aufgebaut werden, da sonst die Bälle quer durch die Halle oder über den Sportplatz fliegen. Vor allem bei der Station „Schützenkönig“ wäre es sinnvoll, sie in einem Tor aufzubauen.

Impuls: „Jede Gruppe übernimmt eine Station, wenn ihr fertig seid, helft den anderen, die noch nicht alles aufgebaut haben. Danach treffen wir uns wieder im Sitzkreis.“

Nach dem Aufbau erläutert der Lehrer kurz den Ablauf des Stationsbetriebs und verteilt die Schüler auf die Stationen.

Hinweis: „Verlasst jede Station so, wie ihr sie vorgefunden habt.“

Übungsphase 1

Partnerarbeit

Die Schüler üben im Kreisbetrieb an den Stationen. Die Musik gibt die jeweiligen Zeitintervalle vor.

Impuls: „Wendet die verschiedene Differenzierungsmöglichkeiten, die auf den Stationskarten angegeben sind, erst an, wenn die eigentliche Aufgabe erfolgreich erledigt wurde.“

Reflexion
Besprechung von Schwierigkeiten und Erfolgen, evtl. Schülerdemonstrationen

VORSCHAU

Jochen Neumerkel: Fußball © Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

netzwerk lernen
zur Vollversion