



Fußball

Passen

Diese Unterrichtsstunde kann sowohl in der Turnhalle als auch im Freien durchgeführt werden.

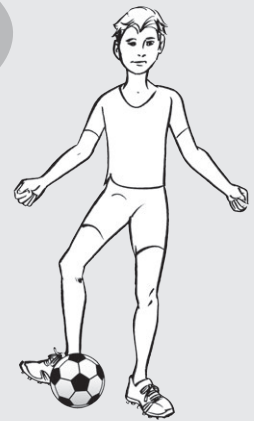
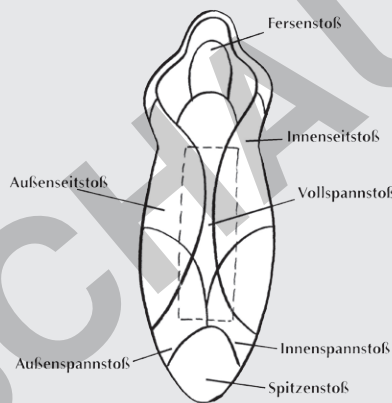


Ziel: Die Schüler erlernen den Innenseitstoß auf kurze Entfernungen.

Material: 1 Fußball pro Schüler, 1 Leibchen pro Schüler, 1 Turnmatte pro Schülerpaar, 8–10 Hütchen, 4–5 Langbänke (im Freien Bierbänke), ggf. 1–2 Kastendeckel

Theoretischer Hintergrund

Beim **Innenseitstoß** wird das Standbein neben dem Ball aufgesetzt. Das Spielbein holt bei gleichzeitigem Ausdrehen der Hüfte leicht nach hinten aus und schwingt nach vorne durch. Der Ball wird mit der Innenseite des Fußes getroffen. Das Fußgelenk ist dabei fixiert. Der Innenseitstoß eignet sich für kurze Pässe zum Mitspieler sowie einen platzierten Torabschluss aus geringer Entfernung.



Aufwärmen und vorbereiten

1. Allgemeines Aufwärmen Leibchenräuber



Jeder Schüler hat ein Leibchen, das er sich hinten in die Hose steckt. Es sollte mindestens die Hälfte des Leibchens heraushängen. Die Schüler bewegen sich in einem mit Hütchen abgesteckten Feld. Auf das akustische Signal des Lehrers versuchen die Schüler, sich gegenseitig die Leibchen zu rauben. Hat ein Schüler ein Leibchen erkämpft, hängt er sich dieses um. Gewonnen hat der Schüler, der sein Leibchen am längsten beschützen konnte.

Varianten:

- Gewonnen hat der Schüler, der die meisten Leibchen geraubt hat.
- Geraubte Leibchen werden ebenfalls in die Hose gesteckt und können so auch wieder geraubt werden. Der Lehrer beendet das Spiel nach einer zuvor festgelegten Zeit. Gewonnen hat der Schüler, der die meisten Leibchen hat.





2. Dehnen

Zum Dehnen erhält jeder Schüler einen Fußball. Die Dehnübungen werden mit dem Fußball durchgeführt (siehe Dehnen und mobilisieren mit dem Ball).

3. Spezielles Aufwärmen

Beinschussdribbling

Die Hälfte der Schüler hat einen Fußball. Die Schüler ohne Ball verteilen sich frei in dem mit Hütchen abgesteckten Feld und stellen sich im schulterbreiten Grätschstand auf. Die Schüler mit Ball führen ihren Ball in möglichst hohem Tempo kreuz und quer durch das Feld und versuchen dabei, möglichst viele Bälle aus kurzer Distanz durch die Beine der im Grätschstand stehenden Mitschüler zu spielen. Nach Ablauf der zuvor festgelegten Zeit wird gewechselt.

Die Übung kann auch als Wettkampf gestaltet werden. Hierzu zählt jeder Schüler, wie oft er seinen Ball durch die Beine der Mitschüler spielt. Wer schafft die meisten Pässe durch die Beine?



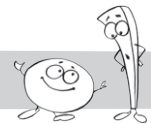
Erarbeiten und üben

1. Erarbeitung Theorie

Zwei technisch versierte Spieler (z. B. Vereinsspieler) passen sich einen Fußball auf kurzer Distanz (ca. 5 m) zu, die Mitschüler beobachten und analysieren den Bewegungsablauf. Anschließend werden die einzelnen Bewegungsphasen besprochen und die Schüler zeigen an ihrem Fuß/Schuh, mit welchem Bereich sie den Ball treffen sollten.

2. Erarbeitung Praxis

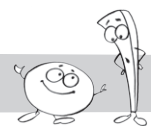
Alle Übungen können und sollen auch mit dem schwächeren Fuß durchgeführt werden.



Die Schüler gehen paarweise zusammen. Jedes Paar hat einen Fußball und eine Turnmatte. Die Paare verteilen sich frei in der Halle.

- Die beiden Partner stehen sich in einem Abstand von ca. 3–4 m im Kniestand gegenüber. Sie ziehen jeweils einen Sportschuh aus, schlüpfen mit einer Hand in ihren Schuh und passen sich den Ball mit dem ausgezogenen Schuh zu. Die Schüler simulieren dabei den Innenseitstoß und achten darauf, dass sie den Ball mit der richtigen Trefferfläche spielen.
- Die beiden Partner stehen sich leicht versetzt in geringem Abstand gegenüber. Sie winkeln jeweils das rechte Bein an, die Innenseiten ihrer rechten Füße berühren sich. Diese Position wird zunächst gehalten. Auf das Signal des Lehrers versuchen beide, den Partner durch Bewegungen des rechten Spielbeins aus dem Gleichgewicht zu bringen. Nach einigen Durchgängen wird das Spielbein gewechselt.
- Die beiden Partner stehen sich in einem Abstand von ca. 5 m gegenüber und passen sich den Ball mit dem Innenseitstoß zu. Der Partner stoppt den zugepassten Ball jeweils. Der Ball wird erst zurückgespielt, wenn er wieder ruhig in der Ausgangsposition vor dem Schüler liegt.

Die Entfernung zwischen den beiden Partnern wird schrittweise auf maximal 15 m erhöht.





Fußball

Spielformen

Diese Unterrichtsstunde ist hauptsächlich für Sportunterricht im Freien geeignet.



Ziel: Die Schüler verbessern ihre technischen Grundfertigkeiten und ihre Spielfähigkeit.

Material: 1 Fußball pro Schüler, 2 Kleinfeldtore und dazugehörige Bodenhaken oder Gewichte, 20 Hütchen, 1 Leibchen pro Schüler (in 2 bzw. in 3 verschiedenen Farben)

Theoretischer Hintergrund

In dieser Unterrichtsstunde kommen alle Basistechniken (Dribbling, Passen / Annehmen, Torschuss) zum Einsatz, ohne jedoch den Technikerwerb in den Vordergrund zu stellen. Zielsetzung ist vielmehr die Festigung der Techniken in spielnahen Situationen, wengleich dem Passen – als der Basis eines jeden Zusammenspiels – ein besonderes Gewicht zukommt.

Daneben soll die Spielfähigkeit der Schüler verbessert werden. Grundvoraussetzung hierfür sind die räumliche Orientierungsfähigkeit (Bewegung im Raum mit und ohne Ball) und die Umstellungsfähigkeit (auf sich verändernde Spielsituationen adäquat reagieren, das eigene Verhalten anpassen / umstellen, Reaktionsfähigkeit). Darüber hinaus sind taktische Elemente von großer Bedeutung: z. B. Freilaufen, Anbieten, Lücken / Räume erkennen, Überzahl schaffen (individuell / kollektiv), Ballbesitz sichern (individuell / kollektiv).

Zwischen den Spielen, aber auch während der Spiele sollten immer wieder kurze Reflexionsphasen eingebaut werden, in denen die Schüler über ihre eigenen Erkenntnisse sprechen und Lösungsvorschläge für Spielsituationen aufgezeigt werden können (z. B. „Ich habe gemerkt, dass ich mit dem Doppelpass einfacher an meinem Gegner vorbeikomme als im Dribbling.“, „Wenn du jetzt in diesen Raum läufst, nimmst du den Gegnerdruck von deinem Mitspieler und eröffnest ihm sowohl eine Anspielstation als auch einen Raum, in den er laufen könnte.“). Nur so kann ein bestmöglicher Lernfortschritt gewährleistet werden.

Aufwärmen und vorbereiten

1. Allgemeines Aufwärmen



Shakehands

Jeder Schüler hat einen Fußball. Die Schüler bewegen sich mit dem Ball am Fuß frei in einem mit Hütchen abgegrenzten Spielfeld (in der Halle: Volleyballfeld, im Freien: Sechzehnmeterraum). Begegnen sich zwei Schüler, klatschen sie ab.

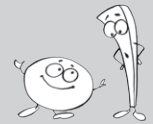
Shakehands-Varianten:

- Verbeugen
- Knicks
- Shakehands mit den Füßen
- individuelle Varianten einer Begrüßung





Den Schülern kann (individuell) vorgegeben werden, wie sie den Ball führen sollen: mit dem starken/schwachen Fuß, mit beiden Füßen im Wechsel, mit dem Innen-/Außenrist, mit der Sohle.



2. Dehnen

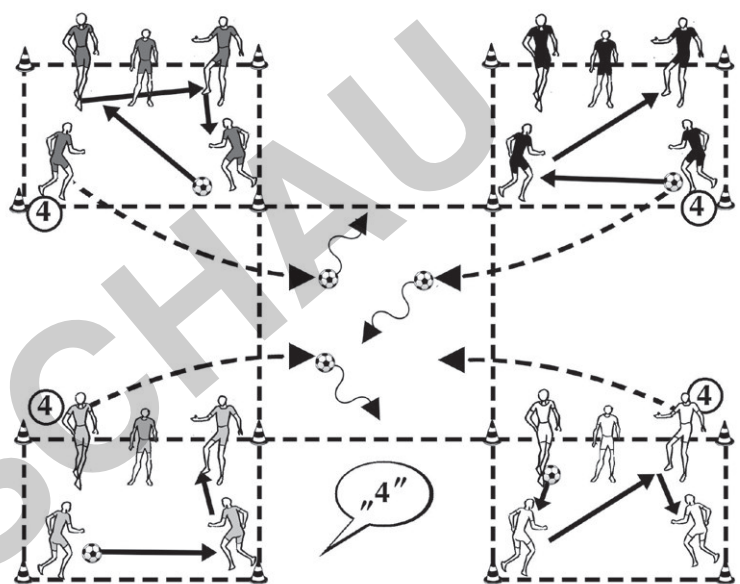
Beim Dehnen und Mobilisieren sollte der Schwerpunkt auf den Fuß- und Beinbereich (v. a. auch Sprunggelenk) sowie auf die Rumpfmuskulatur gelegt werden. Um die Ballgewöhnung zu intensivieren, bietet sich das Dehnprogramm mit dem Ball an.

3. Spezielles Aufwärmen



Reise nach Jerusalem

Es werden Gruppen von 5 Schülern gebildet. Die Schüler zählen innerhalb ihrer Gruppe durch (1–5), jeder Schüler erhält eine Nummer. Jede Gruppe hat einen Fußball und passt sich diesen in einem mit Hütchen abgegrenzten Feld mit ca. 8 m Seitenlänge frei oder nach Vorgabe des Lehrers (mit einem bestimmten Fuß oder einer bestimmten Passart) zu. In der Mitte, zwischen den Spielfeldern der einzelnen Gruppen, ist ein weiteres Feld abgesteckt (Seitenlänge ca. 15 m), in dem 3 Bälle (bzw. ein Ball weniger als Gruppen) liegen. Der Lehrer ruft in unregelmäßigen Abständen eine Zahl. Die Schüler, die die entsprechende Nummer tragen, sprinten in die Mitte und versuchen, einen der dort liegenden Bälle zu erobern und durch ein Dribbling zu sichern. Der Schüler, der keinen Ball erobern konnte, muss nun versuchen, binnen 30 Sekunden einem Mitschüler den Ball abzunehmen und aus dem Spielfeld zu spielen.



Variante: Der Schüler, der keinen Ball erobern konnte, muss versuchen, binnen 30 Sekunden einem Mitschüler den Ball abzunehmen und diesen dann selbst zu sichern.



Erarbeiten und üben

1. Erarbeitung Theorie

Im Anschluss an das spezielle Aufwärmen findet eine erste Reflexionsphase statt, in der das Thema der Stunde näher erläutert wird. Bereits bekannte Taktiken und gegebenenfalls erste Eindrücke aus dem vorangegangenen Spiel werden thematisiert.

Auch nach den folgenden Spielen (bei Bedarf auch während der Spiele) sollte stets eine kurze Reflexionsphase eingeplant werden. Mögliche inhaltliche Schwerpunkte finden sich bei den jeweiligen Übungen bzw. Spielen.



Basketball

Dribbling vertieft

Diese Unterrichtsstunde baut auf der Dribbling-Stunde aus Band 1 (Sport für Fachfremde und Berufseinsteiger – Grundlagen¹) auf, kann aber auch unabhängig von dieser durchgeführt werden.

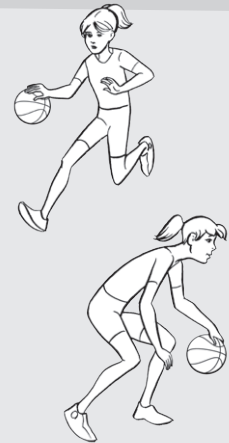


Ziel: Die Schüler vertiefen das hohe und niedrige Dribbeln (Kombinieren beider Dribbelarten mit Gegnerbefreiung, beidhändiges Dribbeln, Schulung des peripheren Sehens).

Material: 1 Basketball pro Schüler, 1–3 Softbälle, 2 Langbänke, 8 Slalomstangen, 4 Befestigungsmöglichkeiten für ein Seil auf einer Höhe von ca. 2 m (z. B. Hochsprungständer), 2 Seile, 10 Fahrradreifen, 2 Gummiringe

Theoretischer Hintergrund

Beim **hohen Dribbling** wird der Ball in etwa hüfthoch gespielt. Die Hand passt sich der Rundung des Balles an, die Finger sind dabei gespreizt. Ein leichtes Ballführen ist erlaubt, die Hand muss jedoch immer über dem Ball bleiben. Das hohe Dribbling wird vorwiegend während des Laufens (in der Vorwärtsbewegung) eingesetzt.

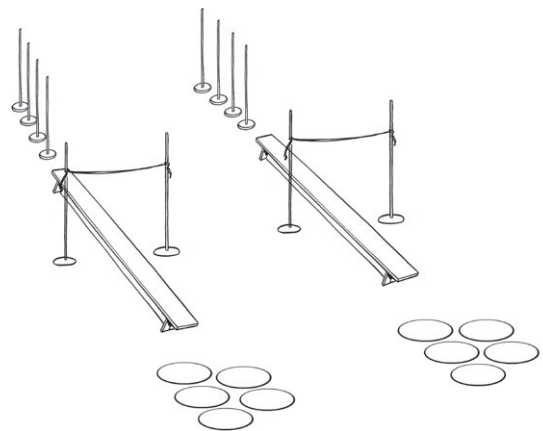


Beim **niedrigen Dribbling** wird der Ball in etwa kniehoch gespielt. Der Körper ist dabei stark gebeugt. Das niedrige Dribbling wird vorwiegend im Stand eingesetzt und ermöglicht eine enge Ballkontrolle. Es dient so der Befreiung vom Gegner. Richtungs-täuschung, schneller Handwechsel und „durch die Beine dribbeln“ – alles Techniken, um den Gegner zu verwirren – werden im niedrigen Dribbling ausgeführt.

Aufwärmen und vorbereiten

1. Aufbau der Geräte

Die Schüler bauen den Dribbelparcours unter Anleitung des Lehrers auf. An den beiden Längsseiten der Halle werden jeweils 4 Slalomstangen, eine Langbank und 5 Fahrradreifen in einer Reihe hintereinander aufgebaut. Über der Langbank wird mithilfe von 2 Befestigungsstangen ein Seil auf ca. 2 m Höhe gespannt.



Statt der 4 Befestigungsstangen mit Seil kann auch ein Volleyballnetz quer durch die Halle gespannt werden.





2. Allgemeines Aufwärmen



Parcours erkunden

Die Schüler durchlaufen den Parcours (beide Bahnen) zum Rhythmus der Musik (ohne Ball!). Ein Schüler führt die Schlange an. Er gibt das Tempo vor. Der Lehrer stoppt zwischendurch die Musik. Bei Musikstopp bleiben die Schüler an Ort und Stelle wie eingefroren stehen, bis die Musik wieder weiterläuft. Schüler, die ihre eingefrorene Position vorzeitig aufgeben und sich bewegen, müssen sich am Ende der Schlange einreihen. Die letzten 3 Schüler der Schlange erhalten am Ende des Warmlaufens eine Extraaufgabe (z. B. Bälle verteilen).

3. Dehnen

Zum Dehnen erhält jeder Schüler einen Basketball. Die Dehnübungen werden mit dem Basketball durchgeführt (siehe Dehnen und mobilisieren mit dem Ball).

4. Spezielles Aufwärmen

Das Warmdribbeln wird im Stehkreis durchgeführt. Jeder Schüler hat einen Basketball. Der Lehrer führt verschiedene Dribbelaufgaben vor, die Schüler steigen mit ein und versuchen, im selben Rhythmus mitzudribbeln. Der Lehrer greift ggf. korrigierend ein und hilft einzelnen Schülern, die richtige Technik zu finden.

Die Übungsreihe wird zunächst einmal mit der starken, dann einmal mit der schwachen Hand und dann im Wechsel durchgeführt.

- hohes Dribbling (ca. hüfthoch)
- Körper beugen, fließender Übergang in das tiefe Dribbling (ca. kniehoch)
- übertrieben hohes und übertrieben niedriges Dribbling im Wechsel: Dribbling als Riese (auf Zehenspitzen), Dribbling als Zwerg (in der Hocke oder auf den Knien)
- hohes (normales) Dribbling mit Blick zum Lehrer oder mit verschlossenen Augen
- hohes (normales) Dribbling mit Drehung um die eigene Achse
- hohes (normales) Dribbling mit Positionswechsel: Die Schüler bewegen sich im Uhrzeigersinn/gegen den Uhrzeigersinn jeweils eine Position weiter.
- hohes (normales) Dribbling zur Kreismitte und wieder zurück

Im Anschluss an das Warmdribbeln werden eventuell aufgetretene Probleme bei den unterschiedlichen Dribbelformen besprochen und die Vorteile der unterschiedlichen Formen in Spielsituationen analysiert.



Erarbeiten und üben

1. Erarbeitung Theorie

Der Lehrer dribbelt einen Basketball, ein Schüler versucht, ihn anzugreifen. Der Lehrer befreit sich mithilfe der niedrigen Dribbeltechnik, geht dann in das hohe Dribbling über und bewegt sich schnell Richtung Korb (= Gegnerbefreiung). Die Schüler erinnern sich an die beiden Dribbeltechniken und erklären den Unterschied in eigenen Worten (siehe Theoretischer Hintergrund).

2. Erarbeitung Praxis

Der Lehrer macht die Gegnerbefreiung (siehe Erarbeitung Theorie) noch einmal vor.

Dann gehen die Schüler paarweise zusammen. Jedes Paar hat einen Basketball. Die Partner erarbeiten sich gemeinsam die Gegnerbefreiung. Der Lehrer greift ggf. korrigierend ein und hilft einzelnen Schülern, die richtige Technik zu finden.



Volleyball

Angriffsschlag

Ziel: Die Schüler lernen die wichtigsten Merkmale des Angriffsschlags kennen und setzen diese bei der Bewegungsausführung – isoliert und in der Gesamtbewegung – richtig um.

Material: 1 Volleyballnetz (idealerweise 2), 1 Volleyball pro Schüler, 1 Tennisball pro Schüler, 4 kleine Kästen (idealerweise 8), ca. 12 Fahrradreifen, 6 Bodenmarkierungen (idealerweise 12), 2 Strumpfhosen (idealerweise 4), Bild eines Volleyballspielers im Angriff

Theoretischer Hintergrund

Die nachfolgende Bewegungsbeschreibung des Angriffsschlags mit Anlauf ist für Rechtshänder. Linkshänder führen die Bewegung gegengleich aus.

Generell gilt, dass sich Rechtshänder leichter tun, von links anzugreifen, Linkshänder von rechts.

Der Dreischrittanlauf beginnt knapp vor der Angriffslinie (= 3 m vom Netz entfernt) mit einem Auftaktschritt mit dem linken Bein in Richtung Netz. Es folgt ein flacher und langer, raumgreifender Stemmschritt mit dem rechten Bein. Dabei wird der Körperschwerpunkt abgesenkt, die Arme werden nach hinten geführt. Der Anlauf wird durch einen kurzen Schritt mit dem rechten Bein knapp vor den linken Fuß abgeschlossen.

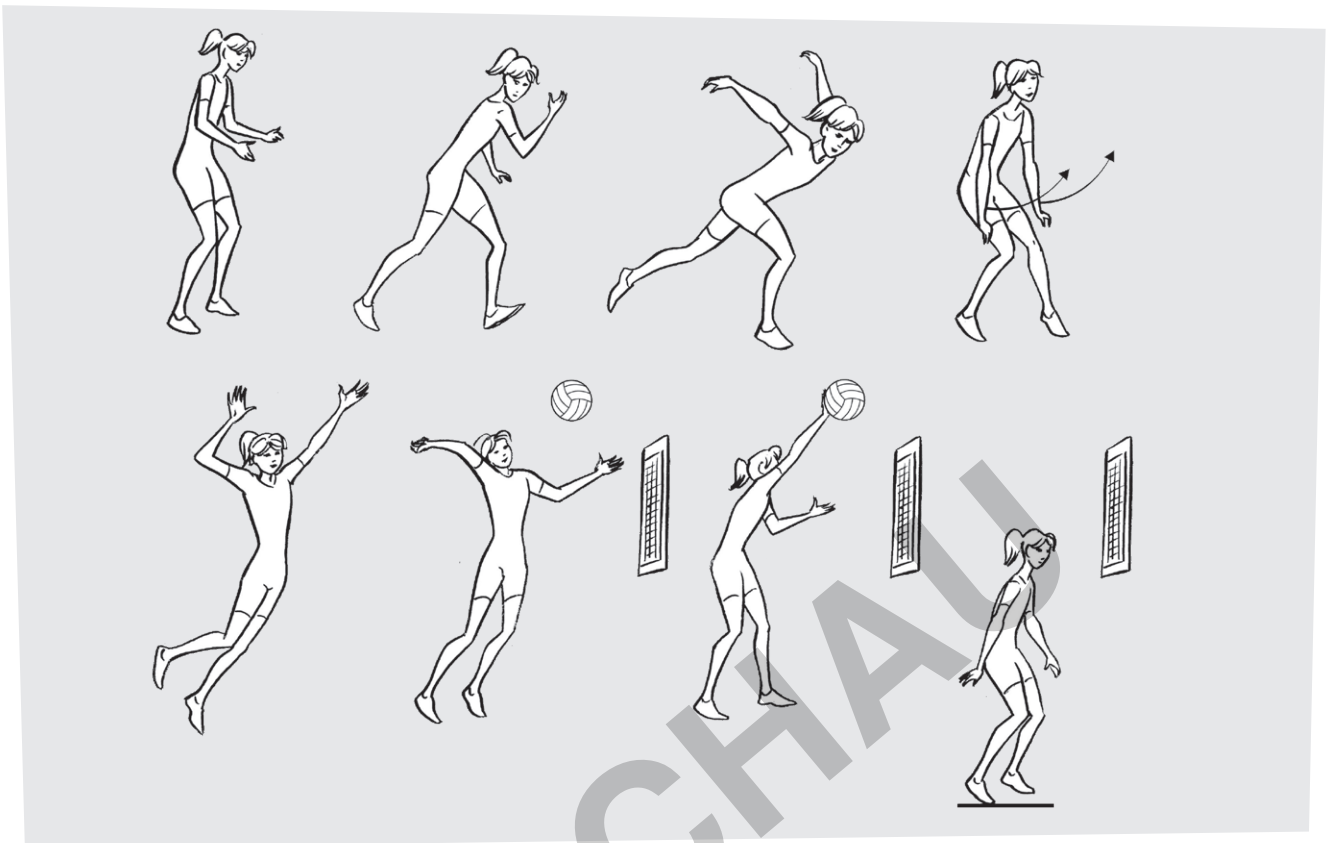
Der kräftige Absprung erfolgt beidbeinig, die Arme werden schwingvoll nach vorne oben geführt. Der Absprungpunkt ist so gewählt, dass der Körper hinter dem zu schlagenden Ball bleibt.

In der Luft wird aus der Schwungbewegung der Arme heraus die rechte Schulter zurückgenommen und der rechte Ellbogen nach hinten oben geführt. Der Körper baut Bogenspannung auf. Im höchsten Punkt wird der rechte Ellbogen wieder nach vorne geführt und der Arm gestreckt, dabei wird die Verwindung der Schulterpartie wieder aufgelöst. Der Ball wird vor dem Körper mit gestrecktem Arm und fester geöffneter Hand hinten oben getroffen. Das Handgelenk klappt aktiv auf den Ball nach.

Der Sprung wird durch eine weiche Landung auf den Fußballen abgefedert.

Bei der Landung kann es durch ein Übertreten der Mittellinie (und wenn der Fuß des Gegenübers erwischt wird) oder durch zurückspringende Bälle zu Verletzungen kommen. Es ist darauf zu achten, dass die Schüler immer ausreichend Abstand zum Netz einhalten und dass geschlagene Bälle nicht in die Landezone des Angreifers rollen (gegebenenfalls Angriff auf Zuruf abbrechen).





Aufwärmen und vorbereiten

1. Aufbau der Geräte

Die Schüler bauen unter Anleitung des Lehrers das Volleyballnetz (idealerweise 2 Netze) auf.

2. Allgemeines Aufwärmen



Spring im Ring

In der Halle werden ca. 12 Fahrradreifen ausgelegt. Die Schüler laufen zur Musik kreuz und quer durch die Halle. Stoppt der Lehrer die Musik, suchen die Schüler schnellstmöglich einen Reifen auf. Sie springen in dem Reifen beidbeinig hoch und landen wieder beidbeinig in dem Reifen. Schüler, die keinen freien Reifen erwisch haben oder die nicht beidbeinig abspringen und landen, müssen 5 Burpees ausführen.

Burpee: Die Schüler gehen in die Hocke und springen in die Liegestützposition. Sie machen einen Liegestütz und springen aus dieser Position wieder in die Hocke. Es folgt ein Streck sprung.



3. Dehnen

Beim Dehnen und Mobilisieren sollte der Schwerpunkt auf Schultergürtel, Beinen und Sprunggelenk liegen. Um die Ballgewöhnung zu intensivieren, bietet sich das Dehnprogramm mit dem Ball an.



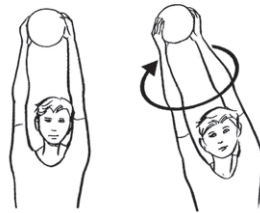
Dehnen, mobilisieren und kräftigen: Dehnen und mobilisieren mit dem Ball

Übung 1



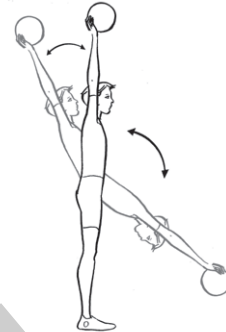
Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf halten, Oberkörper leicht nach rechts und nach links neigen

Übung 2



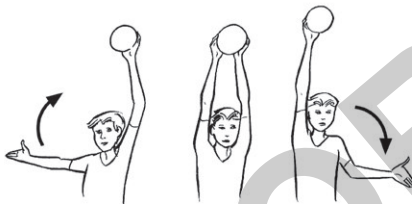
Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf kreisen, mit Richtungswechsel

Übung 3



Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf halten, Oberkörper leicht nach hinten und stark nach vorne neigen (bis der Ball den Boden berührt), Arme und Beine bleiben immer gestreckt

Übung 4



Ball mit einem Arm über dem Kopf halten, den anderen Arm kreisen, mit Arm- und Richtungswechsel

Übung 5



Ball um die Hüfte kreisen, dann die Hüfte um den Ball kreisen, mit Richtungswechsel

Übung 6



Grätschstand mit gestreckten Beinen, Hüfte nach vorne beugen, Ball in Form einer Acht um die Beine führen, mit Richtungswechsel