



Ballgewöhnung

Schulung der koordinativen Fähigkeiten mit dem Fuß

Ziel: Die Schüler lernen die Eigenschaften eines Fußballs spielerisch kennen.

Material: 1 Fußball pro Schüler, verschiedene andere Bälle (1 Basketball, 1 Handball, 1 Schlagball, 1 Tennisball, 1 Pezziball etc.), 2–4 Tore (alternativ Matten), 3–4 Langbänke, 22 Kegel/Hütchen

Theoretischer Hintergrund

In dieser möglichen Einführungsstunde zum Thema Fußball lernen die Schüler die Eigenschaften des Sportgeräts kennen und machen mit diesem spielerische Erfahrungen.

Ein Fußball unterscheidet sich von anderen Bällen in Form, Gewicht (zwischen 290 und 450 g), Durchmesser (ca. 22 cm), Material sowie Sprung- und Flugeigenschaften.

Aufwärmen und vorbereiten

1. Allgemeines Aufwärmen



Fangspiel

Je nach Klassengröße werden 2–4 Jäger bestimmt. Jeder Jäger bekommt einen Fußball. Die Schüler laufen kreuz und quer durch die Halle. Die Jäger laufen mit dem Ball in der Hand und versuchen, einen Mitschüler mit dem Ball zu berühren. Hat ein Jäger einen Mitschüler berührt, lässt er den Ball fallen, der Mitschüler nimmt den Ball auf und wird so zum Jäger.

2. Dehnen

In dieser Stunde überwiegt das Spielen. Somit kann das Dehnen etwas kürzer ausfallen. Da in den nachfolgenden Phasen mit Bällen gearbeitet wird, bieten sich einige Dehnübungen mit dem Ball an (siehe S. 36).

3. Spezielles Aufwärmen



Parteiball

Die Halle wird in 2 Spielfelder geteilt. Es werden Mannschaften mit jeweils 5 Spielern gebildet. Jeweils 2 Mannschaften beziehen ein Spielfeld. Eine Mannschaft ist in Ballbesitz. Die Spieler der Mannschaft versuchen, so viele Pässe wie möglich zu spielen. Die gegnerische Mannschaft versucht, das Passspiel zu unterbinden und den Ball zu erobern. Gelingt es der Mannschaft, 10 Pässe ohne Ballverlust zu spielen, erhält die Mannschaft einen Punkt und der Ballbesitz wechselt. Gewonnen hat die Mannschaft, die nach Ablauf der zuvor festgelegten Zeit mehr Punkte erspielt hat.

Varianten:

- Rückpass zum Passgeber erlaubt/nicht erlaubt
- direkter oder indirekter Pass (direkter Pass = den Ball weiterspielen, ohne ihn zu stoppen; indirekter Pass = den Ball stoppen und dann weiterspielen)
- 2 Bälle
- Spielfeldgröße verändern





Erarbeiten und üben

1. Erarbeitung Theorie



Da die Schüler in dieser Stunde keine speziellen Bewegungsabläufe erlernen, kann dieser Teil recht kurz gehalten werden. Ziel ist es, die speziellen Eigenschaften des Fußballs im Vergleich zu anderen Bällen herauszustellen. So kann z. B. die Sprungeigenschaft eines Fußballs im Vergleich zu einem Schlagball demonstriert werden. Ein Größenvergleich bietet sich mit einem Handball an. Dieser lässt sich für gewöhnlich noch mit einer Hand greifen, ein Fußball jedoch nicht.

2. Erarbeitung Praxis

Jeder Schüler hat einen Fußball. Die Schüler bewegen sich frei in der Halle bzw. innerhalb eines abgesteckten Feldes. Auf das akustische Signal des Lehrers stoppen die Schüler ab und der Lehrer erklärt die nächste Aufgabe. Diese wird ausgeführt, bis der Lehrer das nächste Signal gibt.

- Ball ca. 3 m hochwerfen und wieder fangen
- Ball möglichst bis zur Hallendecke hochwerfen, jedoch nicht die Hallendecke berühren, und wieder fangen
- Ball mit der Hand seitlich neben dem Körper rollen
- Ball mit der Hand seitlich neben dem Körper rollen, auf das Signal des Lehrers kurz auf den Ball setzen, Ball in die Luft werfen und hinter dem Rücken fangen
- Ball hochwerfen, einmal mit dem Kopf / der Schulter / dem Knie / dem Fuß spielen und wieder fangen
- Ball zwischen die Füße klemmen und beidbeinig springen
- Begegnen sich 2 Schüler, tauschen sie ihre Bälle durch einen gleichzeitigen Pass / Bodenpass.

Vertiefung: Jeder Schüler hat einen Ball, die Schüler gehen paarweise zusammen. Die Paare bewegen sich frei in der Halle. Ein Schüler macht unterschiedliche Ballübungen vor, der Partner macht sie jeweils nach.



3. Übungs- und Anwendungsphase

Der Wettbewerbscharakter der folgenden Spiele fördert die Motivation. Eine technisch saubere Ausführung ist in dieser Stunde zu vernachlässigen.



Räum das Feld



Als Spielfeld dient die ganze Halle. Mit Langbänken wird die Halle in 2 Spielfeldhälften geteilt. Es werden 2 Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft bezieht eine Spielfeldhälfte. Jeder Spieler hat einen Ball. Die Mannschaften versuchen jeweils, ihre Spielfeldhälfte frei von Bällen zu bekommen, indem sie alle Bälle ihrer Spielfeldhälfte über die Langbänke in die gegnerische Hälfte befördern. Gewonnen hat die Mannschaft, die als erste keine Bälle mehr in der eigenen Hälfte hat oder die nach einer festgelegten Zeit weniger Bälle hat.

Varianten:

- Der Ball wird geworfen.
- Der Ball wird mit dem Fuß gekickt.
- Der Ball wird per Einwurf auf die andere Seite geworfen, d. h. der Ball muss mit beiden Händen über dem Kopf geworfen werden.





Sitzfußball



Als Spielfeld dient die ganze Halle. An den Querseiten der Halle steht jeweils ein Tor. Es werden 2 Mannschaften gebildet. Eine Mannschaft ist in Ballbesitz. Die Spieler bewegen sich im Krebsgang, d. h. mit allen Vieren rücklings auf dem Boden. Ziel des Spiels ist es, den Ball in das gegnerische Tor zu schießen und ein Tor des Gegners zu verhindern. Die Spieler können sowohl mit den Händen werfen als auch mit den Füßen schießen. Nach einem Tor wird direkt weitergespielt. Gewonnen hat die Mannschaft, die nach einer festgelegten Zeit mehr Tore erzielt hat.

Als Variante kann auch ein Pezziball verwendet werden.



Erfahrungen mit dem Ball sammeln

Die folgenden Übungen werden in Linienaufstellung durchgeführt. Jeder Schüler hat einen Fußball.

- Der Ball wird mit beiden Händen fallen gelassen. Die Schüler versuchen, ihren Ball so schnell wie möglich mit dem Fuß zu stoppen, indem sie mit einer Fußsohle auf den Ball steigen.
- Der Ball soll so mit dem Fuß geschossen werden, dass er möglichst nah vor der gegenüberliegenden Hallenwand liegen bleibt. Er darf die Wand dabei nicht berühren (Vereinfachung: Er darf die Wand berühren.).
- Der Ball soll so mit dem Fuß geschossen werden, dass er wieder zu dem jeweiligen Schüler zurückkommt.

Anschließend wird mit den Schülern besprochen, welche Erfahrungen sie bei den Übungen gesammelt haben. Mögliche Äußerungen könnten sein: „Je fester ich den Ball schieße, desto weiter rollt / fliegt er.“, „Wenn ich den Ball mit einer bestimmten Fläche am Fuß treffe, rollt / fliegt er weiter / nicht so weit.“

Zielschießen



Es werden 2 Teams gebildet. Die Spieler beider Teams stellen sich an einer Hallenseite nebeneinander auf. Jeder Spieler hat einen Fußball. Auf der gegenüberliegenden Hallenseite wird mit Hütchen die Zone zwischen der Hallenwand und der Grundlinie des Volleyballfelds markiert. Auf das Signal des Lehrers versuchen die Spieler, ihre Bälle in diese Zone zu schießen. Bleibt der Ball nicht innerhalb der Zone liegen, muss der Schüler seinen Ball zurückholen. Gewonnen hat das Team, das als erstes alle Bälle in die Zone geschossen hat.

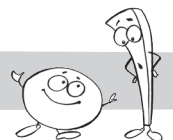
Spielen und ausklingen lassen

Kegeln



Auf beiden Hallenseiten werden jeweils 10 Kegel (alternativ Hütchen) in beliebiger Aufstellungsform auf die Torlinie gestellt. Die Abwurfposition, ca. 10 m vor den Kegeln, wird jeweils mit einem Hütchen markiert. Es werden 2 Teams gebildet. Jeder Spieler hat einen Fußball. Die Spieler eines Teams stellen sich an der Abwurfposition hintereinander auf. Auf das Signal des Lehrers beginnen jeweils die ersten Spieler der Teams. Dabei wird der Fußball wie beim Kegeln gespielt. Die Spieler holen jeweils ihren Ball wieder und stellen sich in der Reihe hinten an. Sind alle Kegel getroffen, werden sie sofort wieder aufgestellt und das Spiel geht weiter. Gewonnen hat das Team, das in der vorgegebenen Zeit mehr Kegel abgeräumt hat.

Bei leistungsstärkeren Schülern können die Bälle auch mit dem Fuß gespielt werden.



Beurteilen und bewerten

In dieser Einführungsstunde geht es weniger um eine Benotung, sondern vielmehr darum, dass die Schüler Erfahrungen mit dem Ball sammeln.



Ballgewöhnung

Schulung der koordinativen Fähigkeiten mit der Hand

Ziel: Die Schüler gewöhnen sich an den Handball (bzw. Basketball oder Volleyball) und entwickeln bzw. verbessern ihre koordinativen Fähigkeiten.

Material: 1 Handball pro Schüler (bzw. Basketball oder Volleyball, je nach anvisierter Sportart; ein steter Wechsel zwischen Bällen fordert und fördert allerdings die koordinativen Fähigkeiten der Schüler noch mehr), für leistungsschwache Schüler je 1 Luftballon pro Schüler, 2 Kästen, 2 Reutherbretter (alternativ Minitrampoline)

Theoretischer Hintergrund

Koordination bezeichnet das Zusammenwirken von zentralem Nervensystem und der beanspruchten Muskulatur. Um den Bewegungsablauf zu optimieren, ist ein Training der einzelnen koordinativen Fähigkeiten wichtig. Zu diesen Fähigkeiten zählen

- die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit (Bewegungsökonomie, Bewegungsgenauigkeit),
- die Reaktionsfähigkeit (schnelle Ausführung geforderter Bewegungen),
- die Kopplungsfähigkeit (Feinabstimmung von Bewegungen räumlich, zeitlich und dynamisch),
- die Orientierungsfähigkeit (Orientierung und Bewegungsanpassung im Raum),
- die Gleichgewichtsfähigkeit (Gleichgewicht halten oder wiederherstellen),
- die Umstellungsfähigkeit (Bewegungen aufgrund veränderter Umstände anpassen / abändern)
- und die Rhythmisierungsfähigkeit (Rhythmus erfassen und motorisch umsetzen).

Die einzelnen koordinativen Fähigkeiten lassen sich nicht isoliert betrachten, sondern nur im Wechselspiel miteinander innerhalb einer Bewegungsausführung. Sie sind als Bewegungsfähigkeit zentraler Bestandteil jeder sportlichen Leistung (neben der konditionellen Komponente).

Aufwärmen und vorbereiten

1. Allgemeines Aufwärmen

Jeder Schüler hat einen Handball. Die Schüler laufen mit dem Ball kreuz und quer durch die Halle. Es ist ihnen freigestellt, was sie mit dem Ball machen: Sie können den Ball prellen, zu einem Mitschüler passen, gegen die Wand / auf den Basketballkorb werfen oder Kunststücke damit ausprobieren. Bei disziplinierten Klassen kann der Ball auch mit dem Fuß gespielt werden.

2. Dehnen

In dieser Stunde werden keine speziellen Körperpartien extrem belastet, somit kann das Dehnen etwas kürzer ausfallen. Da in den nachfolgenden Phasen mit Bällen gearbeitet wird, bieten sich einige Dehnübungen mit dem Ball an (siehe S. 36).



3. Spezielles Aufwärmen

Jeder Schüler hat einen Handball. Die Schüler laufen in einer Reihe hintereinander. Der Lehrer läuft vorneweg und gibt die Übungen vor. Bei untrainierten Klassen bietet es sich an, die Übungen zunächst im Stehen durchzuführen.

- Ball (im Rhythmus) mit der starken Hand prellen
- Ball (im Rhythmus) mit der schwachen Hand prellen
- Ball (im Rhythmus) mit der starken und der schwachen Hand im Wechsel prellen
- Ball im Nacken halten
- Ball zwischen den Händen hin- und herspielen
- Ball leicht über dem Kopf pritschen
- Ball mit den Händen um die Hüfte kreisen
- Ball mit den Händen um die Fußgelenke kreisen
- Ball zwischen den Füßen hin- und herspielen
- Ball seitlich neben dem Körper rollen und mit einem bestimmten Körperteil stoppen (Knie, Po, Fuß)

Erarbeiten und üben

1. Erarbeitung Theorie



Um die Schüler zu motivieren, an ihren koordinativen Fähigkeiten zu arbeiten, sollte die zentrale Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten für die sportliche Leistung herausgestellt werden.

Sofern die medialen Voraussetzungen gegeben sind, können sportartspezifische oder sportartübergreifende Videos gezeigt werden, z. B. ein No-Look-Pass im Fußball oder Basketball, ein Aufsteiger im Volleyball, ein Dribbeltrick oder ein Kempa im Handball. Die Tricks sind unter ihrem Namen im Internet jederzeit auffindbar. Im anschließenden Unterrichtsgespräch kann dann die Aufmerksamkeit der Schüler auf die unsichtbaren Einzelfähigkeiten, die hinter einer solchen Leistung stecken, gelenkt werden. Fehlt die entsprechende mediale Ausstattung, finden sich sicher Schüler, die über berühmte Ballsportler und ihre Tricks schwärmen wollen.

Darüber hinaus sollte der Spielball genauer in den Blick genommen werden. Sprungverhalten, Größe, Gewicht, Oberfläche und Durchmesser können im Vergleich zu anderen Bällen näher betrachtet werden.

2. Übungs- und Anwendungsphase

Je nach zeitlichem Rahmen und Leistungsstand der Schüler können auch nur einzelne Übungen ausgewählt werden.



Einzelübungen mit einem Ball

Die folgenden Übungen führt jeder Schüler für sich aus. Die Schüler verteilen sich frei in der Halle. Jeder Schüler hat einen Handball.

- Der Ball wird aus dem Stand mit beiden Händen über den Kopf nach hinten geworfen und rücklings hinter dem Körper mit beiden Händen gefangen. Dann den Ball wieder mit beiden Händen über den Kopf nach vorne werfen und vor dem Körper fangen.

Varianten:

- Ball über die linke / rechte Schulter werfen
- Ball über den Kopf nach hinten werfen und nach halber Drehung vor dem Körper fangen
- Ball über den Kopf nach hinten werfen und nach ganzer Drehung hinter dem Rücken fangen



Ballsportarten



- Der Ball wird durch die gegrätschten Beine von der rechten in die linke Hand geprellt und umgekehrt.

Varianten:

- Ball in Form einer Acht durch die Beine prellen
- Ball mit einer Hand seitlich neben dem Körper prellen, den anderen Arm kreisen, dann umgekehrt
- Ball nach oben werfen und nach einem Bodenkontakt mit beiden Händen (Handhaltung wie beim Pritschen) auf den Boden drücken
- Ball beidhändig von vor dem Körper hinter den Körper durch die Beine prellen
- Ball aus dem Hohlkreuz von hinten nach vorne durch die Beine prellen
- Ball im Gehen durch die Beine prellen

Hier kann auch gut mit unterschiedlichen Bällen geübt werden.



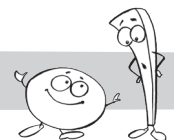
- Der Ball wird auf dem Kopf balanciert.

Varianten:

- Ball auf dem Handrücken balancieren (rechts und links, auch in der Bewegung, mit Hinsetzen)
- Ball auf dem Fuß balancieren (rechts und links, beidfüßig, Ball aufkommen lassen und wieder mit dem Fuß fangen)
- Ball auf dem Knie balancieren (rechts und links, beidbeinig, Ball aufkommen lassen und wieder mit dem Knie fangen)
- Ball im Wechsel baggern und pritschen (auch im Sitzen)
- Ball nach oben werfen, mit dem Fuß annehmen (rechts und links) und ausbalancieren



Bei leistungsschwächeren Schülern können Luftballons eingesetzt werden.



Partnerübungen mit 2 Bällen

Die folgenden Übungen werden in Gassenaufstellung durchgeführt. Die Schüler gehen paarweise zusammen. Jeder Schüler hat einen Handball.

- Die Schüler passen sich die Bälle zunächst mit der geübten Hand, dann mit der ungeübten Hand zeitgleich zu.

Varianten:

- direkter Pass
- Bodenpass
- direkter Pass und Bodenpass gemischt



- Die Schüler passen sich den einen Ball mit der geübten Hand und den anderen mit dem geübten Fuß zu. Dann passen sie mit der ungeübten Hand und dem ungeübten Fuß.

Varianten:

- direkter Pass (= den Ball weiterspielen, ohne ihn zu stoppen)
- indirekter Pass (= den Ball stoppen und dann weiterspielen)
- Die Schüler passen sich die Bälle wechselseitig zu. Ein Schüler passt mit der Hand, der andere mit dem Fuß, dann umgekehrt.
- Beide Pässe werden gleichzeitig von einem Schüler gespielt.





- Die Schüler passen sich einen Ball zu, der Fänger steht jeweils mit dem Rücken zum Werfer. Bei leistungsstarken Schülern kann die Übung auch mit 2 Bällen ausgeführt werden.

Varianten:

- Der Werfer passt den Ball über den Kopf des Partners (möglichst kurzen Abstand wählen). Der Partner fängt den Ball direkt vor dem Körper.
- Der Partner fängt den Ball nach einer halben Drehung vor dem Körper. Der Werfer gibt das Kommando für die Drehung.
- Der Werfer wirft den Ball unter den Armen des Fängers hindurch (Arme in Seithalte). Der Partner fängt den Ball direkt vor dem Körper.
- Der Werfer überwirft den Fänger. Der Partner fängt den Ball nach einem kurzen Sprint, kurz bevor der Ball den Boden berührt.



- Ein Schüler wirft fortlaufend einen Ball mit der geübten Hand nach oben und fängt ihn mit der gleichen Hand wieder. Gleichzeitig passt er mit der ungeübten Hand seinem Partner den zweiten Ball zu. Der Partner passt den Ball wieder zurück. Dabei muss er seinen Rückpass dem hochgeworfenen Ball des Mitschülers anpassen. Mit Handwechsel.
- Ein Schüler hält einen Ball in beiden Händen und prellt damit den von seinem Partner zugeworfenen Ball zurück.
- Beide Schüler prellen ihren Ball gleichzeitig senkrecht möglichst weit nach oben und erlaufen jeweils den Ball ihres Partners, bevor dieser den Boden berührt.

Anschließend wird mit den Schülern besprochen, welche Übungsvarianten leicht bzw. welche schwierig waren und woran dies jeweils lag.



Spiele und ausklingen lassen



Tschoukball

Als Spielfeld dient die ganze Halle. Auf den beiden Freiwurflinien des Basketballfelds steht jeweils ein großer Kasten. An den der Hallenmitte zugewandten Seiten der beiden Kästen wird jeweils ein Reutherbrett (alternativ Minitrampolin) angelehnt. Spielball ist ein Handball. Die Klasse wird in 2 Mannschaften geteilt. Eine Mannschaft ist in Ballbesitz. Die Spieler passen sich den Ball innerhalb ihrer Mannschaft zu und versuchen, den Ball gegen das schräg aufgestellte Reutherbrett der Gegner zu werfen. Die gegnerische Mannschaft versucht, dies zu verhindern. Die Korbzone des Basketballfelds darf dabei von keiner der beiden Mannschaften betreten werden. Fällt der am Reutherbrett abprallende Ball außerhalb der Korbzone auf den Boden, erhält die Mannschaft einen Punkt (Variante: Der Ball muss von einem Mitspieler gefangen werden.). Wird der Ball von einem Spieler der gegnerischen Mannschaft gefangen, bevor er auf den Boden fällt, geht das Spiel ohne Punktgewinn weiter. Gewonnen hat die Mannschaft, die in der vorgegebenen Zeit mehr Punkte erzielt hat.

Beurteilen und bewerten

- koordinative Fähigkeiten
- Motivation
- Leistungsbereitschaft
- Kooperation/Kommunikation
- Beobachtungs- und Analyse-/Umsetzungsfähigkeit



Fußball

Dribbling

Ziel: Die Schüler erlernen grundlegende Dribbeltechniken.

Material: 1 Fußball pro Schüler, ggf. 1 Ballwagen gefüllt mit unterschiedlichen Bällen, 16 Hütchen, 1 Bild von Lionel Messi (oder einem anderen bekannten Fußballspieler)

Theoretischer Hintergrund

Bei der Grundtechnik des Dribbelns wird der Ball mit dem Spann des Fußes geführt. Je nach Spielsituation ist der Körperschwerpunkt dabei höher (z.B. beim Tempodribbling) oder tiefer (z.B. im Spiel 1 gegen 1). Bei Richtungsänderungen wird der Ball mit der Innen- oder Außenseite des Fußes berührt. Grundsätzlich sollte der Ball nah am Fuß geführt und der Blick möglichst wenig auf den Ball gerichtet werden.



Aufwärmen und vorbereiten

1. Allgemeines Aufwärmen



Linienlauf

Die Schüler laufen nur auf den Linien der Turnhalle. Begegnen sich auf einer Linie 2 Schüler, müssen beide umdrehen und in die andere Richtung weiterlaufen. Wird ein Schüler von beiden Seiten „in die Zange genommen“, ohne dass er noch auf eine andere Linie ausweichen kann, muss er eine Zusatzaufgabe (z.B. 10 Kniebeugen) absolvieren.

2. Dehnen

Beim Dehnen und Mobilisieren sollte der Schwerpunkt auf dem Fuß- und Beinbereich liegen. Um die Ballgewöhnung zu intensivieren, bietet sich das Dehnprogramm mit dem Ball an (siehe S. 36).

3. Spezielles Aufwärmen



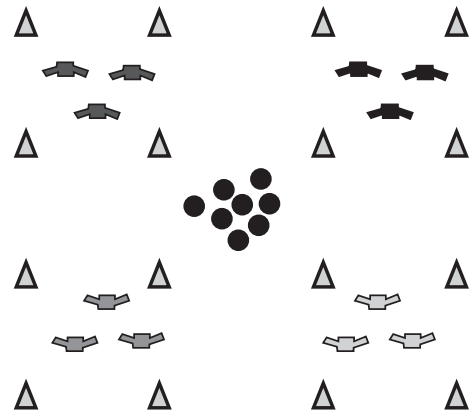
Bälle sammeln und beschützen

In jeder Hallenecke wird in ca. 15 m Abstand zum Mittelkreis der Halle mit jeweils 4 Hütchen ein Quadrat markiert. Im Mittelkreis werden unterschiedliche Bälle (Fußbälle, Volleybälle, Basketbälle) abgelegt (die Anzahl der Bälle entspricht der Anzahl der Spieler). Die Schüler teilen sich gleichmäßig auf 4 Teams auf. Jedes Team bezieht ein Quadrat. Auf das Signal des Lehrers starten jeweils die ersten Spieler der Teams. Sie laufen zur Mitte, nehmen einen Ball auf und dribbeln zurück in ihr Quadrat. Dann starten die nächsten Spieler, um einen Ball zu holen. Sobald alle Spieler eines Teams einen Ball in ihrem Quadrat abgelegt haben, dürfen sie von den anderen Teams



Bälle klauen und diese in ihr Feld bringen. Der Ball wird dabei immer mit dem Fuß geführt. Gewonnen hat das Team, das nach Ablauf der vorgegebenen Zeit am meisten Bälle besitzt.

Variante: Ein Schüler pro Team bleibt immer im Quadrat. Er beschützt die bereits gesammelten Bälle, indem er sie kurz mit der Fußsohle berührt.



Erarbeiten und üben

1. Erarbeitung Theorie

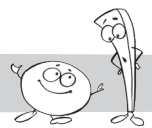
Mithilfe eines Impulsbildes (z. B. von Lionel Messi mit Ball am Fuß) kann das Unterrichtsgespräch auf das Thema Dribbeln und die Bedeutung des richtigen Ballführens gelenkt werden. Anschließend demonstriert der Lehrer oder ein versierter Schüler die Dribbeltechniken, die Schüler beobachten und analysieren den Bewegungsablauf. Es sollte hierbei sowohl auf das gerade Dribbling als auch auf das Ballführen mit Richtungsänderung eingegangen werden. Die Schüler können erklären, mit welchem Bereich des Fußes der Ball jeweils geführt wird (siehe Theoretischer Hintergrund). Das Mitziehen des Balles mit der Sohle kann zwar kurz thematisiert werden, sollte aber nicht Teil der Erarbeitung sein.

Lionel Messi ist den meisten Schülern ein Begriff und bekannt für seine Dribblings. Es kann jedoch auch ein anderer Fußballspieler beim Dribbeln gezeigt werden.



2. Erarbeitung Praxis

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



Die folgenden Übungen werden in Reihenaufstellung durchgeführt. Es stehen sich immer 2 Reihen mit jeweils 3 Schülern in einem Abstand von ca. 15 m gegenüber. Wo nötig, unterbricht der Lehrer den Übungsfluss und greift korrigierend ein.

- Ein Schüler hat einen Ball. Er dribbelt mit dem Ball auf die gegenüberliegende Seite, übergibt den Ball an den ersten Schüler der Reihe und stellt sich in der Reihe hinten an usw.
- Es wird die gleiche Übung durchgeführt wie zuvor, jetzt haben jedoch beide Reihen einen Ball, sodass immer 2 Schüler gleichzeitig dribbeln.
- Zwischen den beiden Reihen wird ein Hütchen aufgestellt. Die ersten Schüler der beiden Reihen haben jeweils einen Ball. Sie dribbeln gleichzeitig um das Hütchen, kehren wieder zu ihrer Reihe zurück, übergeben den Ball an den nächsten Spieler und stellen sich in der Reihe hinten an.

Die Schüler sollen abwechselnd rechts und links um das Hütchen herum dribbeln. Damit wird sichergestellt, dass der Ball mit beiden Füßen geführt wird.



Ballsportarten



Leistungsstarke Schüler führen den Ball bei der 180°-Drehung mit der Außenseite des Fußes. Besonders gute Fußballer sollten den Ball mit dem schwächeren Fuß führen müssen.

- Zwischen den beiden Reihen werden 3 Hütchen aufgestellt. Ein Schüler hat einen Ball. Er dribbelt im Slalom durch die Hütchen auf die gegenüberliegende Seite, übergibt den Ball an den ersten Schüler der Reihe und stellt sich in der Reihe hinten an usw.

Um die Motivation der Schüler zu steigern, kann diese Übung auch gut als Staffelwettbewerb durchgeführt werden. Dabei kann auch die Anzahl der Slalomhütchen erhöht und der Schwierigkeitsgrad dadurch gesteigert werden.



Anschließend wird besprochen, welche Auswirkungen Geschwindigkeit und Richtungswechsel auf das Dribbeln haben.



3. Übungs- und Anwendungsphase

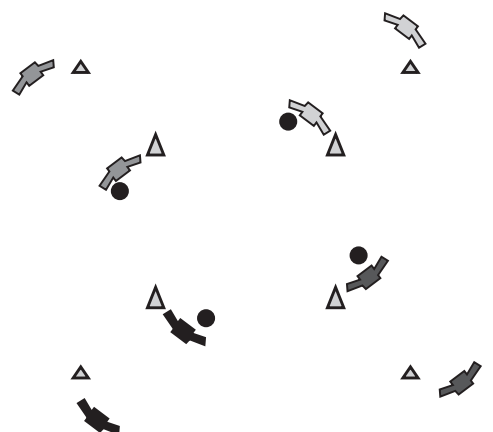
Jeder Schüler hat einen Ball.

- **Schattenlauf:** Es wird in einem abgesteckten Feld (z. B. Sechzehnmeterraum vor dem Tor, Mittelkreis) geübt. Die Schüler gehen jeweils paarweise zusammen. Ein Schüler dribbelt voraus, der Partner läuft hinterher und macht den Lauf und Richtungsänderungen nach. Nach einer Minute wird gewechselt.
- **Ballwechsel I:** Es wird in einem abgesteckten Feld (z. B. Sechzehnmeterraum vor dem Tor, Mittelkreis) geübt. Die Schüler dribbeln frei in dem Feld. Auf das akustische Signal des Lehrers stoppen die Schüler ihren Ball ab, lassen ihn liegen, laufen zu dem Ball des Partners (Partner der vorigen Übung) und setzen das Dribbling mit diesem Ball fort.
- **Ballwechsel II:** Es wird die gleiche Übung durchgeführt wie zuvor, jetzt jedoch übernehmen die Schüler nach dem Stoppen ihres Balles einen beliebigen Ball.
- **Tordribbling I:** Es wird in einem abgesteckten Feld (z. B. Sechzehnmeterraum vor dem Tor, Mittelkreis) geübt. Die Hälfte der Schüler hat einen Ball. Die Schüler ohne Ball verteilen sich frei in dem Feld und stellen sich im Grätschstand auf. Die Schüler mit Ball führen ihren Ball in möglichst hohem Tempo kreuz und quer durch das Feld und spielen ihn dabei durch die Beine der im Grätschstand stehenden Mitschüler. Jeder Schüler zählt für sich, wie oft er innerhalb einer Minute den Ball durch die Beine der Mitschüler spielt. Nach einer Minute wird gewechselt.

Je nach Klassengröße können auch alle Schüler gleichzeitig dribbeln. Hierzu werden Hütchen als Tore aufgestellt.



- **Tordribbling II:** Es wird die gleiche Übung durchgeführt wie zuvor, nun jedoch übernimmt der Schüler, durch dessen Beine der Ball gespielt wurde, den Ball und dribbelt weiter, während der Mitschüler im Grätschstand stehen bleibt.
- **Staffelwettbewerb I:** Mit 4 Hütchen wird ein Quadrat mit einer Seitenlänge von ca. 5 m markiert. Hinter jeder Ecke des Quadrats wird im Abstand von 4 m jeweils ein weiteres Hütchen platziert. Es werden 4 gleichstarke Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft stellt sich in einer Reihe hinter die äußeren Hütchen. Die ersten Spieler der Mannschaften haben jeweils einen Ball. Auf das Signal des Lehrers dribbeln jeweils die ersten Spieler los, umrunden das Hütchen vor ihnen, dribbeln zu ihrer Mannschaft zurück und übergeben den Ball an den nächsten Spieler.





- **Staffelwettbewerb II:** Es wird die gleiche Übung durchgeführt wie zuvor, nun aber dribbelt der ballführende Schüler um das jeweils gegenüberliegende Hütchen. Dadurch kommt es innerhalb des Quadrats zu Wegkreuzungen.
- **Staffelwettbewerb III:** Es wird die gleiche Übung durchgeführt wie zuletzt, nun aber dribbelt der ballführende Schüler den Ball nach dem Erreichen des gegenüberliegenden Hütchens im Uhrzeigersinn um das Quadrat in der Mitte zu seiner Mannschaft zurück (zunächst im Uhrzeigersinn, dann entgegen).

Der Wettbewerbscharakter der Übungen erhöht die Motivation der Schüler.



Spiele und ausklingen lassen

Tordribbling III

In einem abgesteckten Feld (z.B. Sechzehnmeterraum vor dem Tor, Mittelkreis, je nach Klassengröße) werden 6–8 Hütchentore (Abstand der Hütchen jeweils ca. 1 m) aufgestellt. Es werden 2 Teams gebildet. Die beiden Teams spielen ohne besondere Vorgaben gegeneinander. Ein Punkt wird erzielt, wenn ein Schüler durch ein Hütchentor dribbelt. Die Gegner dürfen sich dabei nicht, ähnlich wie ein Torwart, in das Tor stellen. Sie müssen vielmehr versuchen, das „Tor“ bereits im Vorfeld zu verhindern.

Reflexion

Die Schüler äußern sich im Sitzkreis zu den in dieser Unterrichtsstunde aufgetretenen Schwierigkeiten (z.B., dass es wichtig ist, den Blick nicht ununterbrochen auf den Ball zu richten).

Beurteilen und bewerten

- Dribbeltechnik
- Bewegungsbereitschaft
- Lernfortschritt