

3. Fußball: Selbst am Ball bleiben

Vorbereitungsaufwand: gering

Materialaufwand: gering

Was wollen wir?

Durch vielfältige Übungs- und Spielformen soll das Ballgefühl verbessert werden.

Und los geht's!



Um einen erfolgreichen Ablauf der Einheit zu gewährleisten, sollte pro Schüler ein Ball zur Verfügung stehen. Ob es sich hierbei um einen Fußball oder einen anderen Ball handelt, ist für den Ablauf und den Erfolg der Einheit nicht entscheidend.

Ballchaos

Die Schüler dribbeln mit dem Ball am Fuß zur Musik in einem abgesteckten Feld durcheinander. Wird die Musik gestoppt, stoppen die Schüler ihren Ball, dann tauschen sie ihren Ball jeweils mit einem Mitschüler, der eine andere Ballsorte besitzt.

Zeit	5 – 10 min
Spieler	2 – 34 Spieler
Material	Musik, 1 Ball pro Spieler (viele unterschiedliche Bälle)



Variante für gute Spieler: Der Ball soll mit dem Fuß jongliert werden.

Kommando-Ball

Die Schüler bewegen sich mit dem Ball am Fuß frei in der Halle. Auf das Kommando des Lehrers führen die Schüler unterschiedliche Übungen aus, jedoch nur, wenn die Anweisung mit dem Wort „Kommando“ beginnt, z. B.:

Zeit	5 – 10 min
Spieler	1 – 34 Spieler
Material	1 Ball pro Spieler

- „Kommando Sohle“: Richtungsänderung um 180°
Der Ball wird mit der Sohle zurückgezogen, der Spieler dreht sich um 180°.
- „Kommando Kreis“: ganze Drehung mit dem Ball am Fuß
- „Kommando Pendel“: Ball möglichst schnell zwischen beiden Füßen hin und her spielen
- „Kommando Dribbel“: normales Dribbling im Raum

Fehlt bei der Anweisung das Wort „Kommando“, führen die Schüler weiterhin die vorherige Übung aus.

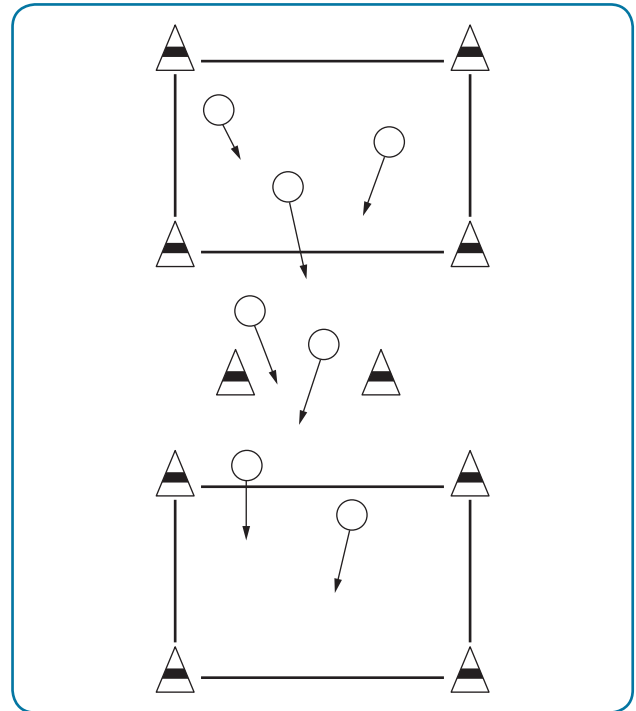
Wenn's am schönsten ist ...

Felderwechsel

Zeit	10–15 min
Spieler	5–34 Spieler
Material	10 Hütchen, 1 Ball pro Spieler

In der Halle werden mit 8 Hütchen 2 Felder in der Größe 12 m x 12 m markiert. Zwischen den beiden Feldern ist eine freie Zone, in der sich ein Engpass befindet (durch 2 Hütchen markiert).

Alle Spieler bewegen sich zunächst in nur einem Feld mit dem Ball eng am Fuß. Auf das Signal des Lehrers dribbeln die Schüler durch den Engpass in der freien Zone in das gegenüberliegende Feld. Der Ball muss dabei eng am Fuß gehalten werden.



Variante 1: Es werden 2 Mannschaften gebildet, jede Mannschaft startet in einem Feld. Auf das Signal des Lehrers wechseln beide Mannschaften gleichzeitig die Felder. Dabei muss jeder Spieler den Engpass passieren. Verliert ein Spieler beim Felderwechsel seinen Ball, muss er zur gegnerischen Mannschaft wechseln.

Ein Attackieren der gegnerischen Spieler kann je nach Leistungsstand der Schüler zugelassen werden, der eigene Ball muss dabei natürlich kontrolliert werden.



Variante 2: Die Schüler verteilen sich gleichmäßig auf die beiden Felder, den Schülern werden Nummern zugeordnet. Der Lehrer ruft mehrere Nummern, die jeweiligen Schüler müssen möglichst schnell die Felder wechseln.

Ab in die Prärie

Die Halle wird mithilfe der Linien des Volleyballfeldes in unterschiedliche Spielräume eingeteilt:

- Volleyball Hinterfelder = die Steppe, in der viel Platz ist
- Volleyball Angriffsräume = der Dschungel, in dem es sehr eng werden kann
- außerhalb des Volleyballfeldes = das Wasserloch, an dem der Ball mit dem Fuß jongliert werden soll

Zeit	5–10 min
Spieler	5–34 Spieler
Material	1 Ball pro Spieler

Die Schüler bewegen sich mit dem Ball am Fuß frei durch die Halle. Auf Ansage des Lehrers dribbeln sie möglichst schnell in den vorgegebenen Spielraum und führen dort die für diesen Spielbereich geltende Aufgabe durch.

Mögliche Aufgaben in den einzelnen Spielräumen:

Volleyball Hinterfelder = Steppe

- enge Ballführung (Es dürfen beide Füße eingesetzt werden.)
- enge Ballführung mit einem Fuß
- enge Ballführung abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß
- freie Ballführung in erhöhtem Tempo
- Ball im Zickzack-Lauf führen, mit 2-maliger Ballberührung in jeder Richtung (z. B. nach rechts mit der Außenseite, nach links mit der Innenseite)
- auf Signal Ball mit dem Gesäß stoppen, ohne sich tatsächlich auf den Ball zu setzen, dann weiterdribbeln
- Ball bis an eine Auslinie führen, Ball stoppen, mit der Sohle nach hinten durchziehen, umdrehen, dann zu einer anderen Feldbegrenzung dribbeln
- Ball eng in einem Kreis führen
- Ball führen, dabei rückwärts laufen
- auf Signal einen beliebigen Partner suchen, mit dem Partner durch Zupassen die Bälle tauschen

Volleyball Angriffsräume = Dschungel

Der Dschungel stellt aufgrund seiner kleinen Fläche die höchste Anforderung hinsichtlich enger Ballführung, Ballkontrolle und Übersicht dar.

- enge Ballführung (Es dürfen beide Füße eingesetzt werden.)
- Ball nur mit der Sohle führen
- auf Signal einen beliebigen Partner suchen, mit dem Partner durch Zupassen die Bälle tauschen

außerhalb des Volleyballfeldes = am Wasserloch

Die Schüler sollen den Ball mit dem Fuß jonglieren bzw. hoch halten. Kopfballsport ist ebenfalls erlaubt.



Lässt man den Ball zwischen den einzelnen Fußberührungen aufspringen, erleichtert dies die Balljonglage.

Spickzettel Fußball

Ballchaos

Jeder Schüler 1 Ball, unterschiedliche Bälle. Schüler dribbeln mit dem Ball am Fuß frei in einem abgesteckten Feld. Bei Musikstopp Ball stoppen und Ball mit einem Mitschüler tauschen.

Kommando-Ball

Jeder Schüler 1 Ball. Schüler bewegen sich mit dem Ball am Fuß frei in der Halle. Auf Kommando des Lehrers („Kommando XY“) führen die Schüler unterschiedliche Bewegungen aus.

Felderwechsel

2 Spielfelder (mit Hütchen markiert), dazwischen eine freie Zone mit Engpass (mit Hütchen markiert), jeder Spieler 1 Ball. Alle Spieler dribbeln frei in einem Feld. Auf das Signal des Lehrers Wechsel durch den Engpass in das gegenüberliegende Feld, Ball dabei eng am Fuß.

Ab in die Prarie

Linien des Volleyballfeldes kennzeichnen unterschiedliche Spielräume, jeder Schüler 1 Ball. Auf Kommando des Lehrers dribbeln die Schüler mit Ball am Fuß in den vorgegebenen Spielraum und führen die für diesen Spielraum geltende Aufgabe aus.

Ball behalten

Paarweise zusammen, 1 Ball. Der Ballbesitzer muss den Ball gegen seinen Mitschüler verteidigen. Der Balllieb zählt, wie oft er den Ball berühren bzw. erobern kann.

Wandspieler

Jeder Schüler 1 Ball. Schüler dribbeln mit dem Ball am Fuß frei durch die Halle, spielen aus dem Dribbling heraus einen Pass an die Wand und nehmen den Ball wieder sauber an.

Hoch weg und flach zurück

Fußballfeld im Freien, 2 Mannschaften im 16m-Raum, in einer Mannschaft 1 Ball pro Spieler. Auf Kommando des Lehrers schießen die Spieler den Ball hoch und weit nach vorne ins Spielfeld, die Spieler der anderen Mannschaft müssen die Bälle nur mit dem Fuß geführt, möglichst schnell zurück in den 16m-Raum bringen.

Tordribbling

4-6 Tore aus Hütchen frei in der Halle verteilt, Mannschaften mit 4-6 Spielern, jede Mannschaft 1 Ball. Auf Kommando des Lehrers starten die ersten Spieler der Mannschaften, dribbeln 1-mal durch jedes Tor (Weg ist frei wählbar) und kehren zur Mannschaft zurück. Gewinner 4 Punkte, Zweitplatzierter 3 Punkte usw. (je nach Anzahl der Mannschaften).

Getrennte Wege

10-12 Hütchen frei in der Halle verteilt, 4 Mannschaften, jeweils in einer Hallenecke, jede Mannschaft 2 Bälle. Auf Kommando des Lehrers starten die ersten beiden Spieler der Mannschaften und dribbeln an 5 Hütchen (beliebig ausgewählt) vorbei – dabei kurzer Pass eng am Hütchen vorbei, der Spieler passiert das Hütchen auf der anderen Seite – dann zurück zur Mannschaft, Ballübergabe an den nächsten Spieler.

1 gegen 1

Mannschaften mit 3 Spielern (1 Feldspieler; 2 Spieler, die das Tor bilden), jeweils 2 Mannschaften gegeneinander, 1 Ball pro Spielfeld. Die beiden Feldspieler spielen 1 gegen 1, sie versuchen, in das gegnerische Tor zu treffen. Nach 2 Toren Wechsel Tormann – Feldspieler.

Fuß-Hand-Kopf-Tennis

3-4 Spielfelder, jeweils mit 1 Langbank in 2 Hälften unterteilt, Mannschaften mit 3-4 Spielern, jeweils 2 Mannschaften gegeneinander. Ball muss so in das gegnerische Feld gespielt werden, dass die Gegner den Ball nicht mehr erreichen. Der Ball darf mit Hand, Fuß oder Kopf gespielt, aber nicht gefangen werden.