

4. Der Pass – spielerische Übungsstunde

Vorbemerkung

Das Passen gestaltet sich beim Fußball sehr vielseitig und kann daher auf fast jede Art und Weise erfolgen, solange es regelkonform ist. In Verbindung mit dem Passen steht immer das Ballannehmen bzw. das Stoppen. Daher werden die beiden Themengebiete nicht gesondert behandelt. Wie gut die Technik des Passens beherrscht wird, zeigt in dieser Einheit der Erfolg: Das Ziel des Passens ist es, dass der Ball dort ankommt, wo er hin soll.

Pässe unterscheiden sich generell durch die Flugkurve des Balles und durch die Spielweise. Es kann flach oder hoch gepasst werden. Kurze Distanzen werden meist flach über den Boden gepasst, da mit dieser Form der Ball am präzisesten gespielt werden kann. Kurze flache Pässe werden überwiegend mit der Innenseite des Fußes gespielt, hohe Pässe mit dem seitlichen Spann.

Eine Technikverfeinerung kann entweder in den Reflexionen besprochen oder bereits während der Übungseinheit angestrebt werden, indem die Lehrkraft immer wieder Verbesserungsvorschläge macht: „Versucht den Ball ...“

- ... mit der Innenseite des Fußes zu spielen.“
- ... mit dem Außenspann zu spielen.“
- ... so zu spielen, dass er ‚fliegt‘.“



Unterrichtsverlauf

Lernziele:

- Erlernen der Technik des Passens
- Erproben von verschiedenen Passarten
- Üben des Passens in spielerischer Umgebung

Material:

- pro Schüler: 1 Fußball
- pro Schüler: 1 Schaumgummikegel
- 4 Hütchen
- 1 Gymnastikstab
- Reivo®-Band, Zauberschnur oder Volleyballnetz
- 3–5 Basketbälle



Allgemeine Erwärmung: Spiel „Kegelfußball“

Vorbemerkung

Für dieses Spiel sind Schaumgummikegel ideal, da die Verletzungsgefahr geringer ist als bei den Holzkegeln, wie sie in nahezu jeder Turnhalle verfügbar sind. Als kostengünstige Alternative können einige Schwimmnudeln in ca. 20 Zentimeter große Stücke zerteilt werden. Sie sind leicht zu transportieren und können sich nicht zu gefährlichen Geschossen entwickeln.

Organisation & Aufbau

- Das Spiel kann in der Sporthalle oder auf dem Sportplatz ausgeführt werden.
- Jeder Schüler erhält einen Fußball und einen Kegel.
- Ein Spielfeld (z. B. Volleyballfeld) wird mit vier Hütchen begrenzt.

Ablauf

Die Schüler verteilen sich beliebig auf dem Spielfeld und stellen jeweils einen Kegel 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 (nicht „bolzen“!). 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

Organisation & Aufbau

- Die Übungen werden im Mittelkreis in der Sporthalle ausgeführt.
- Die Klasse wird in Zweierteams aufgeteilt.
- Jedes Schülerpaar erhält einen Fußball.

Ablauf

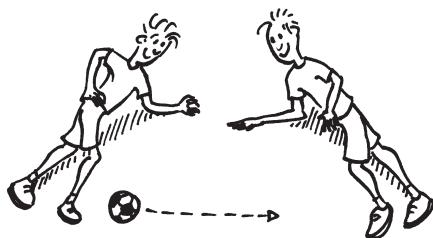
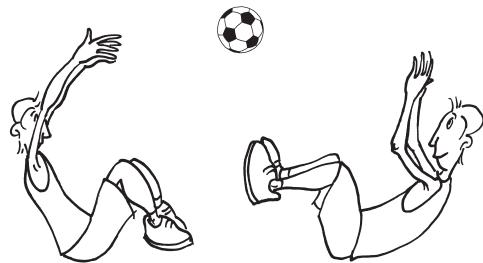


„Ballanbeter“ (ca. 10 Sek.)

Die Schüler liegen paarweise einander gegenüber (Füße zeigen zueinander) auf dem Rücken und heben den Oberkörper etwas vom Boden ab. Die Beine sind dabei angewinkelt, der Kopf ist leicht angehoben. Beide Partner halten den Ball zwischen den Füßen. (Wichtig: Die Lendenwirbelsäule muss aktiv an den Boden gepresst werden, damit kein Hohlkreuz entsteht!)

„Ballschleuder“ (ca. 10x)

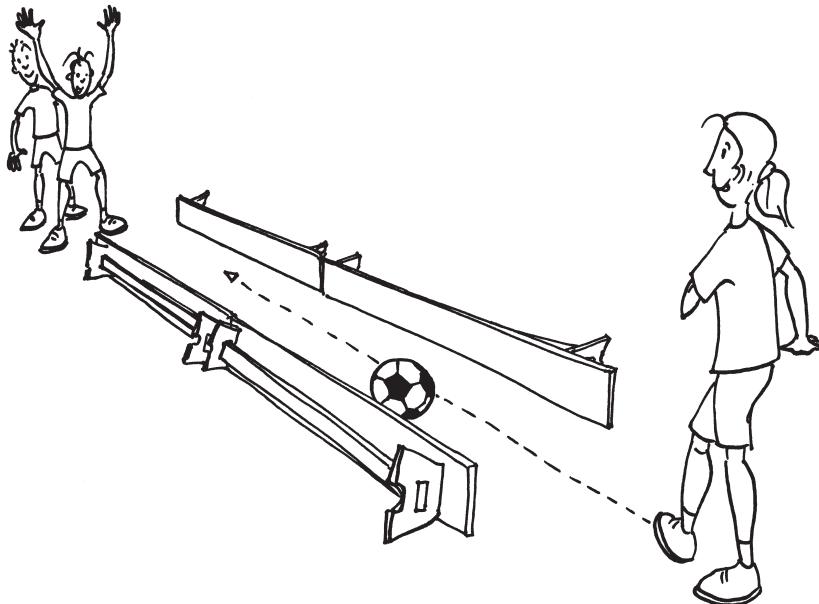
Die Schüler liegen paarweise einander gegenüber (Füße zeigen zueinander) auf dem Rücken und werfen den Ball hin und her. Die Beine sind dabei angewinkelt, der Kopf ist leicht angehoben. Kopf, Arme und Beine bleiben während des Wurfs ca. zehn Sekunden in der Luft. (Wichtig: Die Lendenwirbelsäule muss aktiv an den Boden gepresst werden, damit kein Hohlkreuz entsteht!)



„Die Akrobaten“ (pro Seite: 5x)

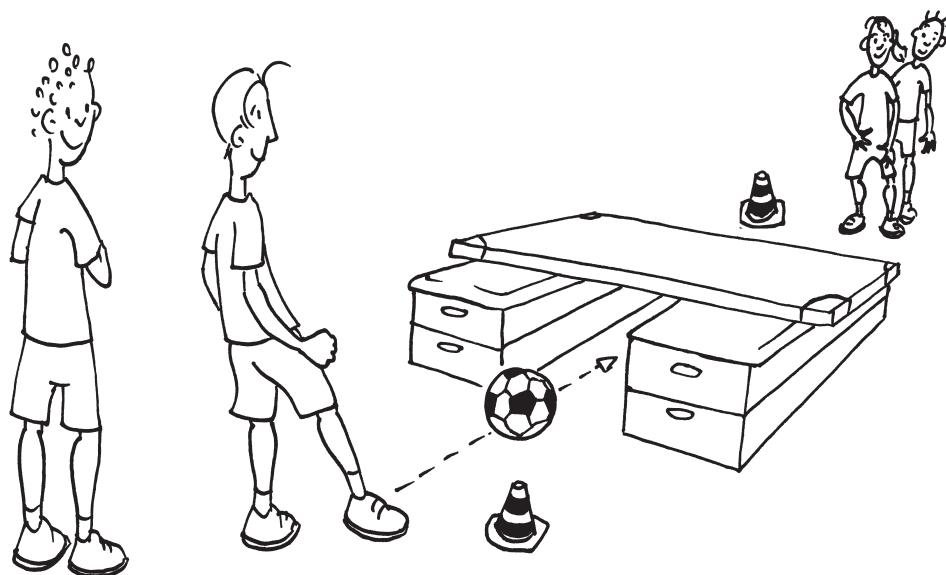
Die Schüler liegen paarweise einander gegenüber (Gesichter zu einander) und begeben sich in den seitlichen Unterarmstütz und halten den Körper dabei gerade. Mit dem oberen Fuß passen sie den Ball zum Partner. Achtung: Seitenwechsel nicht vergessen!

Station 1 „Gassenpasser“



Material: 4 Langbänke

Station 2 „Tunnelpass“



Material: 1 Turnmatte, 2 zweiteilige Kastenoberteile, 2 Hütchen