



Fussballbezogen (Ballführen)

Autor/in

Bruno Truffer, Fachleitung Fussball BASPO

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer 75 Minuten
 Niveau X einfach mittel anspruchsvoll
 Alter 5-10
 Gruppengrösse 8 bis 16 Kinder
 Kursumgebung Spielfeld, Halle, Hardplatz
 Sicherheitsaspekte keine

Zielsetzungen/Lernziele





Erwerben des Ballführens

Hinweise

Bei Anfänger beobachten wir ein Balltreiben mit dem Fuss. Die Spieler sollen lernen, den Ball die Richtung vorzugeben. Wählen wir Spielformen, so bestimmt das vorgegebene Ziel die Ausführung. Mit der Zeit gelingt es den Spielern, die Ziele in kürzerer Zeit zu erreichen. Immer wieder ist auf die Beidfüssigkeit zu achten.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	Akzente				
				Red	Pink	Blue	Orange	Green
10'	Tunnel-Fangis Die Fänger mit dem Ball in den Händen versuchen die Ball führenden Spieler zu berühren. Gefangene grätschen die Beine und setzen einen Fuss auf den Ball. Sie können durch einen Pass durch die Beine erlöst werden.		• Pro Spieler 1 Ball • Markierungs-Leibchen	4	2	2	1	3
8'	Beweglichkeit/Kräftigen mit Ball 1. Kopfball Jeder Spieler macht eine breite Grätschstellung und legt den Ball zwischen die Füsse. Wer kann den Ball mit dem Kopf berühren? 2. Brücke In Rückenlage mit angezogenen Beinen. Becken heben, Ball unter der Brücke durchrollen, Becken senken. 3. Hinter den Rücken Im Längssitz am Boden. Den Ball mit den Händen über die linke Seite hinter Rücken ablegen. Von der rechten Seite wieder holen. 4. Baumstammrollen In Bauchlage, Arme gestreckt mit dem Ball in den Händen. Wer kann sich seitlich rollen, ohne mit den Händen und den Füssen den Boden zu berühren?	   	• Pro Spieler ein Ball	1	3	0	4	2



10'	Flusspiraten Abgegrenztes Feld mit drei Zonen. Die Mittelzone markiert den Fluss, der die Stadt teilt. In einem Stadtteil gibt es leere Häuser (Reifen), im anderen volle (mit Bällen). 2 Flusspiraten hindern die Städter daran, mit ihrer Ware (Ball am Fuss) von einem Stadtteil in den anderen zu gelangen. Wer berührt wird, nimmt den Ball in die Hände und kehrt zurück, um es erneut zu versuchen. Wie lange dauert es bis alle Ware (Bälle) transportiert ist?		<ul style="list-style-type: none"> • Reifen • Bälle • Feldmarkierung 	4	2	2	1	4
10'	Reifen besetzen Je zwei Viererteams pro Feld. Im ganzen Feld liegen Reifen verteilt. Jeder Spieler der Mannschaft A versucht einen Ball in so viele Reifen wie möglich zu führen. Die Spieler B (ohne Ball) versuchen dies zu verhindern, indem sie in die Reifen Hineinstehen und sie sperren. Wechsel der Rollen. Welches Team erreicht mehr Punkte?		<ul style="list-style-type: none"> • Reifen • Pro Spieler ein Ball • Feldmarkierung • Leibchen 	4	2	2	0	4

EINLEITUNG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
8'	Reifen umkreisen Jeder Spieler mit einem Ball. Überall im Feld sind Reifen verteilt. Jeder Spieler versucht so viele Reifen wie möglich zu umkreisen. Ein Reifen darf nicht zweimal nacheinander umkreist werden.		<ul style="list-style-type: none"> • Reifen • Pro Spieler ein Ball • Markierungen 	3	2	2	0	4
25'	Spiel 4:4 auf zwei Tore Spiel ohne Torhüter auf umgekippte Normaltore. Können auch offene Tore sein	4:4	<ul style="list-style-type: none"> • Markierungen • Bälle • Tore • Leibchen 	4	2	2	0	2

Erläuterungen

Akzente Physis

	Herz-Kreislauf anregen
	Muskeln kräftigen
	Knochen stärken
	Beweglichkeit erhalten
	Koordination verbessern

Ausprägung

0	nicht
1	wenig
2	mittel
3	stark
4	sehr stark