

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Fussball: Solo, Ballübungen zu zweit, Ballübungen im Team,  
Kleine Spiele, Erlebnisspiele*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)





# Fußball

Michael Mayer und Nicole Gehring



## Hinweise zu dieser Einheit

Die Unterrichtseinheit ist für die 5. bis 9. Klasse konzipiert. Sie umfasst die Teilgebiete:

1. Ballübungen Solo
2. Ballübungen zu zweit
3. Ballübungen im Team
4. Kleine Spiele
5. Erlebnisspiele.

Diese Bereiche sind Bestandteil der Lehrpläne aller Bundesländer. Die einzelnen Bereiche sind frei kombinierbar und damit vielseitig einsetzbar. Es sollte jedoch besonderes Augenmerk auf eine Aufwärm- und Dehnphase gelegt werden, da es im Fußball häufig zu Verletzungen aufgrund mangelnder Erwärmung kommt.

Der Teilbereich „Ballübungen“ ist nötig, um den Schülern das Ballgefühl zu vermitteln, welches sie im schnellen Spiel benötigen. Im Abschnitt „Kleine Spiele“ werden Koordinations- und Teamfähigkeiten geschult. Um eine sinnlose „Bolzerei“ zu vermeiden, wird in diesem Bereich mit kleinen Toren für eine präzise Spielführung gearbeitet.

In kopierter Form dienen die Materialien als Unterrichtshilfe und zugleich als Anregung für die Schüler, die darauf abgebildete Aufgabe selbst zu erfassen, den Mitschülern vorzuzeigen und zu erklären. Die Schüler sollen zunächst versuchen, die ihnen gestellte Aufgabe zu erfassen und nachzuahmen, bevor die Lehrkraft mit hilfegebenden Hinweisen einschreitet.

Autor und Verlag wünschen Ihnen und Ihren Schülern viel Erfolg mit dieser Unterrichtseinheit.



# Fußball

Michael Mayer und Nicole Gehring



## Hinweise zum Unterricht in den einzelnen Jahrgangsstufen

Für dieses Material muss eine Unterscheidung der Altersgruppen getroffen werden. Eine Einteilung wie folgt hat sich bewährt:

1. – 4. Klasse: Schüler in diesem Alter wollen Fußball spielen und würden sich langweilen, wenn man mit „Dehnen“ anfängt oder sie zu Beginn joggen lässt. Es ist wichtig, dass sie beim Sport Spaß haben und sich austoben können. Daher ist ein Unterrichtsstart mit „**Kleine Spiele**“ und eventuell ein kleiner Teil „**Übungen mit dem Ball**“ empfehlenswert. Auslaufen oder Ähnliches ist nicht nötig, da in diesem Alter der natürliche Bewegungsdrang noch weitestgehend vorhanden ist.

5. – 6. Klasse: Zu Beginn der Unterrichtsstunden sind ein „Aufwärmen mit Ball“ sowie kurze Dehnübungen zu empfehlen. Ansonsten können die Spiele und Übungen nach dem Interesse der Schüler ausgesucht werden.

7. – 10. Klasse: In dieser Altersstufe sollte auf ein Aufwärmen und ein abschließendes Auslaufen nicht verzichtet werden, um Verletzungen zu vermeiden. Das Augenmerk sollte speziell auf das Aufwärmen und Dehnen gerichtet werden, da in dieser Altersstufe der natürliche Bewegungsdrang bereits (stark) abgenommen hat.

## 1. Ballübungen Solo

Karte	Aufgabe
solo1.fol	Allgemeine Information
solo2.fol	Kopfball
solo3.fol	Kopfball gegen die Hallenwand
solo4.fol	Kopfball in den großen Kasten
solo5.fol	Einbeinige Ballbewegung
solo6.fol	Jonglieren
solo7.fol	Heben aus dem Stand
solo8.fol	Dribbling
solo9.fol	Wandspiel
solo10.fol	Etappen-Dribbeln
solo11.fol	Schnelles Dribbeln
solo12.fol	Dribbeln rückwärts

solo13.fol	Hütchen-Dribbeln
solo14.fol	Aufholjagd
solo15.fol	Abschluss-Dribbeln
solo16.fol	Bandenspiel
solo17.fol	Außenrist-Spiel
solo18.fol	Hindernis-Sprint
solo19.fol	Hindernis-Training
solo20.fol	Langbank-Dribbling
solo21.fol	Kombi-Übung

## 2. Ballübungen zu zweit

Karte	Aufgabe
paar1.fol	Allgemeine Informationen
paar2.fol	Kopfballspiel
paar3.fol	Gezieltes Kopfballspiel
paar4.fol	Kopfballspiel gegen die Hallenwand
paar5.fol	Kopfball in den großen Kasten
paar6.fol	Jonglieren
paar7.fol	Jonglieren mit Hindernissen
paar8.fol	Direktes Passen mit Laufübung
paar9.fol	Hohe Ballannahme
paar10.fol	Hohe Ballannahme mit Hindernissen
paar11.fol	Stop and Go
paar12.fol	Stop and Look
paar13.fol	Zickzack-Pass – Hallenorganisation
paar14.fol	Rückwärts-Pass – Hallenorganisation
paar15.fol	Täuschung
paar16.fol	Slalom mit Torschuss
paar17.fol	Torschuss-Übung (1)
paar18.fol	Torschuss-Übung (2)
paar19.fol	Slalom mit Flanke
paar20.fol	Flankenspiel
paar21.fol	Lastentransport
paar22.fol	Entengang (1)
paar23.fol	Entengang (2)
paar24.fol	Sprint mit Abspiegel
paar25.fol	Verfolgung
paar26.fol	Rückwärts-Wettlauf

### 3. Ballübungen im Team

Karte	Aufgabe
team1.fol	Allgemeine Informationen
team2.fol	Jonglieren im Kreis
team3.fol	Kreiswächter
team4.fol	Schnelles Abspiel
team5.fol	Abspiel mit Laufen
team6.fol	Abspiel mit Einlage
team7.fol	Zweikampf mit Flanke
team8.fol	Zuspiel in einer Linie
team9.fol	Zweikampf mit Ballabgabe
team10.fol	Sprint mit Ballabgabe
team11.fol	Huckepack
team12.fol	Run and Look (1)
team13.fol	Run and Look (2)
team14.fol	Slalom-Wettkampf
team15.fol	Joggen mit Ballweitergabe
team16.fol	Joggen auf der Überholspur

### 4. Kleine Spiele

Karte	Aufgabe
spiel1.fol	Allgemeine Informationen
spiel2.fol	Kreis-Jäger (1)
spiel3.fol	Kreis-Jäger (2)
spiel4.fol	Doppelpass im Kreis (a)
spiel5.fol	Doppelpass im Kreis (b)
spiel6.fol	Kommando-Lauf (1)
spiel7.fol	Kommando-Lauf (2)
spiel8.fol	Kommando-Lauf (3)
spiel9.fol	Stör-Pass (1)
spiel10.fol	Stör-Pass (2 a)
spiel11.fol	Stör-Pass (2 b) – Hallenskizze
spiel12.fol	Stör-Pass (3 a)
spiel13.fol	Stör-Pass (3 b) – Hallenskizze
spiel14.fol	Stör-Pass (4 a)
spiel15.fol	Stör-Pass (4 b) – Hallenskizze
spiel16.fol	Stör-Pass (5 a)
spiel17.fol	Stör-Pass (5 b) – Hallenskizze

## 5. Erlebnisspiele

Karte	Aufgabe
erleb1.fol	Allgemeine Informationen
erleb2.fol	Achterpunkt
erleb3.fol	Achterpunkt mit Abschluss
erleb4.fol	Eins gegen Eins (a)
erleb5.fol	Eins gegen Eins (b)
erleb6.fol	Zwei gegen Eins (a)
erleb7.fol	Zwei gegen Eins (b) – Hallenskizze
erleb8.fol	Vier gegen Drei (a)
erleb9.fol	Vier gegen Drei (b) – Hallenskizze
erleb10.fol	Fünf gegen Fünf (a)
erleb11.fol	Fünf gegen Fünf (b) – Hallenskizze
erleb12.fol	Sechs gegen Sechs (a)
erleb13.fol	Sechs gegen Sechs (b) – Hallenskizze
erleb14.fol	Doppeltor (a)
erleb15.fol	Doppeltor (b)
erleb16.fol	Doppeltor (c)
erleb17.fol	Doppeltor (d)
erleb18.fol	Volley-Fußball (a)
erleb19.fol	Volley-Fußball (b)
erleb20.fol	Volley-Kopfball (a)
erleb21.fol	Volley-Kopfball (b)
erleb22.fol	Mini-Fußball (a)
erleb23.fol	Mini-Fußball (b)
erleb24.fol	Balljagd (a)
erleb25.fol	Balljagd (b)

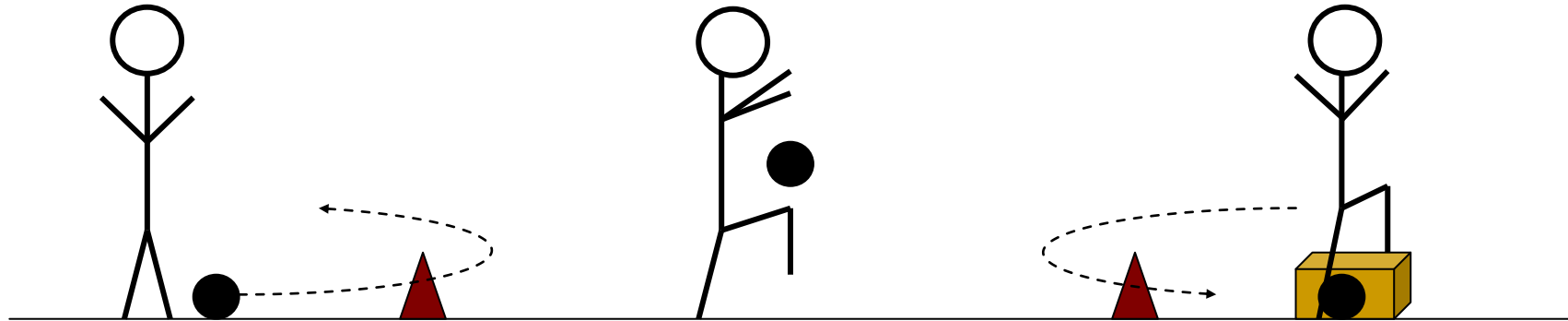


# Ballübungen Solo

## Allgemeine Informationen

Diese Übungen wurden konzipiert, damit

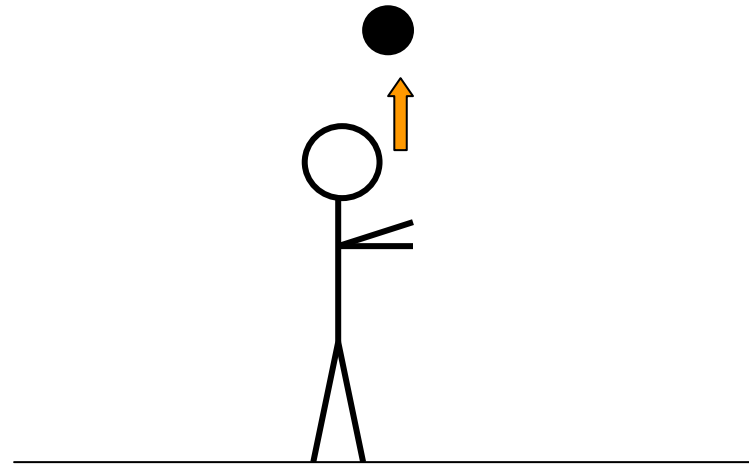
- der Schüler lernt, einen Ball unter Kontrolle zu halten,
- die Geschicklichkeit des Schülers gefördert wird,
- das Zusammenspiel zwischen Körper- und Ballbeherrschung verbessert wird.





# Ballübung Solo

## Kopfball



Jeder Schüler sucht sich mit seinem Ball einen freien Platz in der Halle. Nun wirft er sich den Ball selbst in die Höhe und versucht einen Kopfball (Stirnkontakt) auszuführen. Danach wird der Ball wieder gefangen.

Variation: Wie viele Kopfbälle schafft jeder Schüler, ohne den Ball zu fangen?



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Fussball: Solo, Ballübungen zu zweit, Ballübungen im Team,  
Kleine Spiele, Erlebnisspiele*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

