

4 Fußball

4.1 Fußball – auch für Mädchen

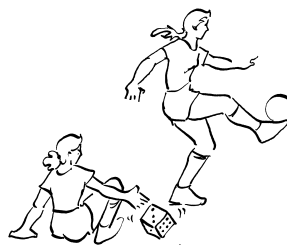
Mädchen sollen unter sich Fussballerfahrungen sammeln können. Sie passen die Spielformen ihren Voraussetzungen und Bedürfnissen an und verändern die Regeln. Nicht nur die Spielformen dieser Seite, sondern auch andere dieses Kapitels sollen Mädchen motivieren, Fußball zu spielen.

Wie spielst du gerne Fußball?

Würfel-Dribbling: 2–3 S bilden ein Team. A 1 würfelt und führt um die Langbank die Dribbelform aus. Sobald der Würfel frei ist, würfelt A 2 usw.

Dribbelformen: 1 = re Hand, 2 = re Fuss, 3 = li Hand, 4 = li Fuss, 5 = re und li Fuss, 6 = Joker. Es stehen verschiedene Bälle zur Verfügung.

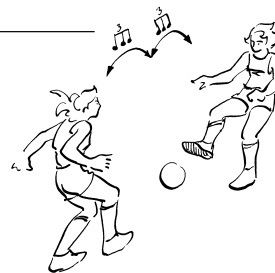
- Welches Team hat zuerst alle Zahlen 1-mal gewürfelt und ausgeführt?
- Den Augenzahlen andere Aufgaben zuordnen.
- Die Spielenden suchen zusätzliche Bewegungsaufgaben (mit Hand / mit Fuss) mit der Langbank.



➔ Fußball – aber wie?
Vgl. Bro 5/4, S. 36 ff.

➔ Die S selbständig spielen lassen und erst unterbrechen, wenn die Intensität abnimmt.

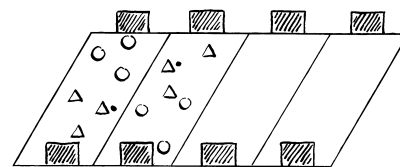
Musik-Dribbling: Die S versuchen, sich mit dem Ball im Rhythmus der Musik zu bewegen. 2 S gehen zusammen und erproben gegenseitig ihre Formen. Sie wählen je 1 Bewegungsform aus und hängen sie zusammen. 2 Zweiergruppen gehen zusammen, lehren sich gegenseitig ihre Formen und setzen sie zusammen. 2 Vierergruppen gehen zusammen und... Die Bewegungsformen werden der ganzen Klasse vorgezeigt.



➔ Musikwahl: z.B. eine Musik zum Laufen – Rock 'n' Roll u.a.

Spiel auf Tore: Die Spielenden spielen 3:3 oder 4:4 in kleinen Feldern. Sie legen die Regeln (möglichst wenig zu Beginn) und die Art der Tore selber fest. Nach dem Spielen reflektieren sie ihr Spiel und decken Mängel auf.

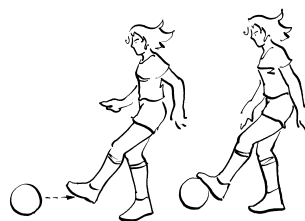
- Auf ein Signal hin wird vom Spiel mit dem Fuss auf das Spielen mit der Hand gewechselt und umgekehrt.



⚠ Spiel in Kleingruppen: mehr Bewegungsraum, viele Ballkontakte und viele Erfolgserlebnisse.

Fussball-Grundlagen: Diese technischen Elemente zuerst in 2er-Gruppen und mit kleinen Distanzen üben. Später mehr Bewegung (im Lauf) verlangen, Distanzen und Gruppen vergrössern, Hindernisse oder Verteidigerinnen einbeziehen, welche die Aufgaben erschweren (2:1/3:1/3:2).

- Die S üben Pass- und Stoppformen, zeigen sie einander vor, üben Innen- und Aussenristpass, das Stoppen mit der Fusssohle und mit dem Innenrist.
- Zuspiel mit der Stirne (Empfehlung: Zu Beginn mit aufblasbaren oder mit Schaumstoffbällen).
- Volley-Zuspiele mit allen Körperteilen ausser den Händen.
- Zielschussübungen auf verschiedene Zielobjekte.



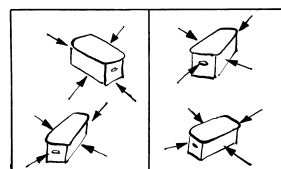
➔ Die S benennen ihre Schwierigkeiten, bestimmen die Übungsform und entwickeln sie weiter. Erfahrene Schülerinnen oder Schüler werden als Trainerinnen eingesetzt.

⚠ Beim Techniktraining verschiedene Ballsorten verwenden (Ballgefühl verbessern).

➔ Zuspielen und Annehmen:
Vgl. Bro 5/5, S. 28

Kastenfußball: 2–3 Kästen sind in der halben Halle frei aufgestellt. 2 Teams spielen gegeneinander. Ein Tor wird erzielt, wenn ein beliebiger Kasten getroffen wird (alle 4 Seiten gelten). Das nächste Tor muss an einem anderen Kasten erzielt werden.

- Zuspiel zu 1 S auf dem Kasten = Tor.



⚠ Als Mädchenteam am Spieltag oder am Spieltournament Fußball spielen.