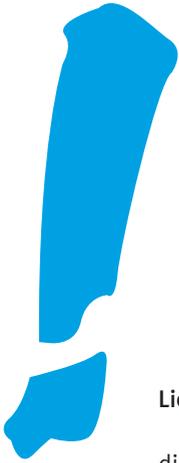




Fußball in der Schule

Prävention in NRW | 23

Fußball in der Schule



Liebe Leserin, lieber Leser

die Sprache macht es uns oft nicht leicht, weibliche und männliche Formen gut lesbar in einen Text zu integrieren.

Da gibt es die Lösung mit dem Schrägstrich und die mit dem großen „I“. Korrekt ist es, immer „Lehrerin und Lehrer“, „Schülerin und Schüler“, „Fußballspielerin und Fußballspieler“ zu schreiben.

Das ist jedoch lang und schlecht lesbar. Darum werden wir in dieser Broschüre immer die männliche Form verwenden. Es ist in jedem Fall aber immer sowohl die weibliche als auch die männliche Person gemeint.

Inhaltsverzeichnis

1	Schulspiel Fußball	8
2	Lernen durch Spielen	11
3	Methodische Maßnahmen und Hilfen	14
4	Weitere Sicherheitsaspekte	20
5	Übungs- und Spielbeispiele	22
5.1	Parteespiele	23
5.2	Spielformen mit technischen Schwerpunkten	32
5.3	Fußball-Circuit	45
6	Inhalt des Films	64

Vorwort

In den „Richtlinien und Lehrplänen für den Sport in den Schulen im Lande Nordrhein-Westfalen“ ist das Fußballspiel als eine alternativ verbindliche Sportart ausgewiesen. Zusammen mit Hockey gehört es zu den Torschussspielen.

Trotz dieser prinzipiellen Gleichwertigkeit gehört Fußball neben Volleyball und Basketball zu den Spielen, die im Rahmen des Schulsports am häufigsten gespielt und unterrichtet werden. Vielfach werden dabei allerdings die Möglichkeiten des Fußballspiels zur Beeinflussung der kindlichen Entwicklung und zur Vermittlung sicherheitserzieherischer und gesundheitserzieherischer Fähigkeiten und Kenntnisse nicht in vollem Umfang ausgeschöpft. Zu sehr orientiert sich der Schulfußball am außerschulischen, normierten Sport und zu wenig stehen die Interessen und Fähigkeiten der Schüler im Vordergrund.

Aus der Sicht eines Trägers der gesetzlichen Schülerunfallversicherung ist zudem die hohe Unfallhäufigkeit bemerkenswert. Das Risiko, sich beim Fußball zu verletzen, ist offensichtlich besonders groß. Bei Kindern kommt es vor allem zu Verletzungen der Arme und Hände sowie des Kopfes. Diese Verletzungen sind zumeist Folge eines Sturzes oder Zusammenpralls mit einem Mit- oder Gegenspieler. Ursächlich für diese Unfälle sind sehr häufig Defizite im koordinativen Bereich.

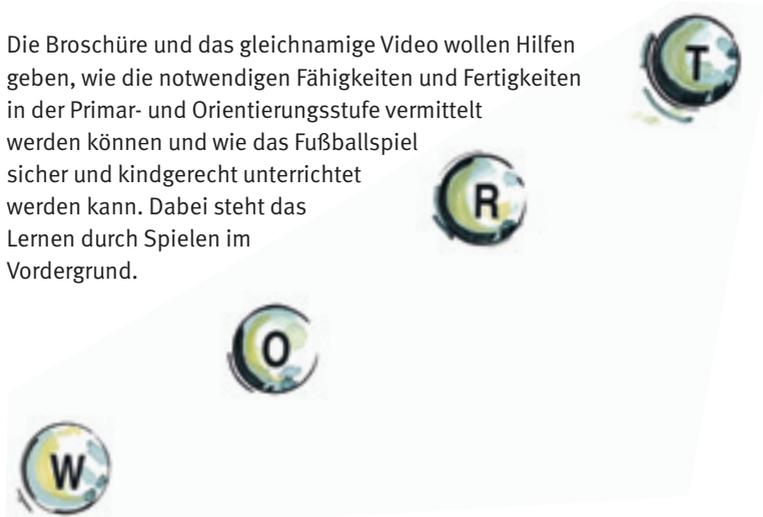
Deshalb darf gerade bei aller angenommenen Einfachheit des Fußballspiels nicht außer Acht gelassen werden, dass es wie die anderen Sportspiele Anforderungen an die motorischen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten der Kinder stellt.



Eine Tatsache, die angesichts der beträchtlichen Bewegungs- und Spieldefizite der heutigen Schülergeneration von besonderer Bedeutung ist. Die einfachen Regeln des Fußballspiels erlauben es zwar, dass jeder auf seine Art „kicken“ kann, aber Fußballspielen ist nicht nur das Kicken eines Balles. Kontrolliertes und sicheres Spielen erfordert Üben und Vorbereiten.

So müssen Kinder u. a. lernen, sich im Raum zu orientieren oder Bewegungen besser von Mit- und Gegenspielern zu antizipieren. Dies sind Fähigkeiten, die auch für die Sicherheit und Gesundheit im Alltag von großer Bedeutung sind.

Die Broschüre und das gleichnamige Video wollen Hilfen geben, wie die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Primar- und Orientierungsstufe vermittelt werden können und wie das Fußballspiel sicher und kindgerecht unterrichtet werden kann. Dabei steht das Lernen durch Spielen im Vordergrund.



Ihr Team von der
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

1 Schulspiel „Fußball“

Das Fußballspiel zählt seit Jahrzehnten zu den beliebtesten Schulsportarten. Zwar hat es seine Dominanz zugunsten anderer Sportarten wie Basketball oder Volleyball eingebüßt, jedoch wird es nach wie vor sehr häufig unterrichtet. Die Gründe hierfür sind u. a. das außerschulische Vorbild – Fußball ist nach wie vor Volkssport Nr. 1 – die relativ einfache Spielidee und die unkomplizierten Regeln. Für den Schulsport eignet sich das Fußballspiel aber auch, weil es die Aufgaben des Schulsports in komplexer Weise erfüllen kann.

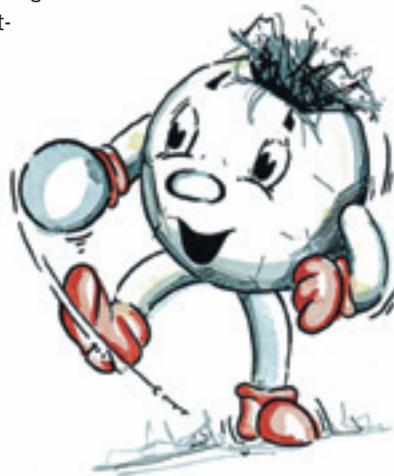
In den Richtlinien und Lehrplänen (RuL) Sport des Landes NRW werden dem Schulsport u. a. die Aufgaben zugewiesen, zur sportlichen Betätigung auch außerhalb der Schule zu motivieren, grundlegende koordinative und konditionelle Fähigkeiten zu fördern, soziales Verhalten sowie Regelkompetenz und Regelbewusstsein zu entwickeln. Gerade in seiner ursprünglichen, von den Kindern selbstgestalteten Form des Straßenfußballs kann das Fußballspiel diese Aufgaben in besonderer Weise erfüllen. Leider hat dieses Spiel mehr und mehr zugunsten des „normierten“ Wettkampfspiels an Bedeutung verloren.

Typisch für den heutigen Schulfußball ist, dass sich die Lehrkräfte, aber auch ein Teil der Schüler – vor allem die leistungsstarken – vornehmlich am Erwachsenen- und Bundesligafußball orientieren. Im Mittelpunkt steht das Spiel Elf gegen Elf und die Vermittlung fußballspezifischer Fertigkeiten. Dabei stellen technische Fertigkeiten keine Vorbedingung dar, um Fußball spielen zu können.

Eine gute Ballbeherrschung erleichtert lediglich das Spiel in schwierigen Situationen mit wenig Spielraum. Diese sollten jedoch nicht typisch für den Schulfußball sein. Im Mittelpunkt des Unterrichts sollten nicht die effektive Vermittlung des normierten Spiels stehen, sondern die Schüler mit ihren Fähigkeiten, Wünschen und Bedürfnissen.

Dabei müssen die Lehrer berücksichtigen, dass das Fußballspiel der Kinder ein eigenes Spiel ist. Für Kinder und Jugendliche ist Fußball häufig mehr als ein strategisches und zweckrationales Handeln in Mannschaften mit vorgegebenen Regeln auf normierten Plätzen. Sie haben ihre eigenen Wertmaßstäbe, Leistungserwartungen, Bewegungsbedürfnisse und Fähigkeiten.

Die Vereinfachung des Fußballspiels auf kleine Spielformen verhindert nicht nur eine zu frühe Vereinseitigung, sondern erlaubt es Schülern verschiedensten Alters und mit unterschiedlichen Bewegungserfahrungen und -fähigkeiten mit und gegeneinander zu spielen. In Zeiten zunehmenden Bewegungsmangels ist deshalb eine Rückbesinnung auf kleine Fußball-Spiele, die den Interessen und Wünschen möglichst vieler Schüler stärker Rechnung tragen, nicht nur sinnvoll, sondern notwendig. Für den Stellenwert des Fußballs im Schulsport wird deshalb in Zukunft nicht zuletzt entscheidend sein, ob und in welchem Ausmaß es gelingt stärker als bisher die kleinen Fußball-Spiele an Stelle des normierten Wettkampfspiels Fußball zum Gegenstand des Unterrichts zu machen.



Fußballspielen fördert
die Augen-Fuß-Koordination !

Sie sind geeignet, sowohl eine allgemeine Spielfähigkeit, vor allem auch die häufig vernachlässigte Auge-Fuß-Koordination, zu fördern, als auch spielerisch auf das Wettkampfspiel Fußball in den höheren Jahrgangsstufen vorzubereiten. Fußball zählt jedoch nicht nur zu den Sportarten, die am häufigsten im Rahmen des Schulsports unterrichtet werden, sondern auch zu den Sportarten, bei denen sich die Schüler am häufigsten verletzen.

Während in den unteren Jahrgangsstufen vor allem Stürze, Kollisionen und Balltreffer zu Verletzungen führen, verletzen sich die Schüler der oberen Jahrgangsstufen vor allem in Zweikampfsituationen. Die Vielzahl der Unfälle in der Schulsportart Fußball lässt sich aber nicht nur und in erster Linie mit dem ausgeprägten Zweikampfcharakter begründen. Viel entscheidender dürfte auch hier sein, dass zum einen unreflektiert Leitbilder und Vorgaben aus dem Vereins- und Berufsfußball übernommen werden (Stichwort: Fairness), zum anderen zu wenig die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Schüler Berücksichtigung finden.

Zudem wird häufig auf eine umfassende Einführung und Vermittlung des Fußballspiels, die allen Schülern gerecht wird, verzichtet und zu früh das normierte Zielspiel aufgegriffen. Dabei wird aber übersehen, dass das Wettkampfspiel Fußball ein durchaus komplexes Spiel ist und vor allem auch hohe Anforderungen an die koordinativen Fähigkeiten stellt. Wenn der Unterricht sich darauf beschränkt, eine Schulklasse in zwei Mannschaften aufzuteilen und spielen zu lassen, sind in der Regel viele Schüler überfordert, und Unfälle werden geradezu provoziert. Für den „Fußballunterricht“ sind spielerisches Üben und Vorbereiten unverzichtbar.

2 Lernen durch Spielen

Ein vielfältiges Spielangebot kleiner Fuß-Ball-Spiele ist nicht nur wichtig für die Förderung der koordinativen Fähigkeiten und einer allgemeinen Spielfähigkeit, sondern auch für eine schülergerechte Vermittlung des Fußballspiels. Spiele und Spielen werden spielend erlernt. Dieser methodische Grundsatz ist vom Prinzip her weitestgehend unbestritten, wird jedoch in der Schulpraxis häufig vernachlässigt.

Die komplexen Lernmöglichkeiten, die das Spiel bereithält, werden in der Regel nur unzureichend genutzt. Die Kompliziertheit gewisser technischer Fertigkeiten in Verbindung mit einer sehr starken Fertikeitsorientierung führt in der Schulpraxis dazu, dass das isolierte Üben balltechnischer Fertigkeiten und taktischer Maßnahmen im Mittelpunkt des Übens steht.

Kleine Fuß-Ball-Spiele werden noch zu selten systematisch eingesetzt. Ein Spielunterricht, der jedoch vornehmlich Übung an Übung reiht, verfehlt zwangsläufig sein Ziel. Nur im Spiel selbst lassen sich angemessenes Spielverhalten und Spielfähigkeit erlernen sowie Spielfreude entwickeln. Aber auch Ballfertigkeiten und taktische Fähigkeiten können durch die Art der Spielaufgaben sehr gut gefördert werden. Demzufolge ist isoliertes, aus dem Spiel losgelöstes Üben von Fertigkeit in dieser Altersstufe im Grunde nur als methodischer Hilfschritt bei Problemfällen oder als erholsame Abwechslung von laufintensiven Spielaufgaben gerechtfertigt.



Fähigkeitsorientiertes Vorgehen
schafft Sicherheit!

Die Vorteile kleiner Fuß-Ball-Spiele können wie folgt zusammengefasst werden:

- Die Ungewissheit des Spiels, der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung motiviert die Schüler und stimuliert ihr Problemlösungsverhalten.
- Nur im Spiel selbst lassen sich angemessenes Spielverhalten und Spielfähigkeit erlernen sowie Spielfreude entwickeln.
- Kleine Spiele und Spielformen kommen dem Wunsch der Kinder nach, hier und jetzt zu spielen. Die Bereitschaft von Kindern, für ein in der Ferne liegendes, unbekanntes Ziel systematisch und anhaltend zu üben, ist gering.
- Kleine Fuß-Ball-Spiele sind Gelegenheiten zum selbstständigen Experimentieren und zur selbstständigen Anwendung von erworbenen Kompetenzen.
- Kleine Fuß-Ball-Spiele können zum Aufbau sozialer Kompetenzen einen wesentlichen Beitrag leisten. Im Spiel erleben Kinder durch das Mit- und Gegeneinander Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Sie erhalten Gelegenheiten, Handlungsregeln abzusprechen, Rücksicht auf andere zu nehmen und die Wünsche der Mitschüler zu respektieren.
- Der ständige Wechsel von Situationen erfordert permanentes Anpassen und Reagieren. Kleine Fuß-Ball-Spiele bieten dadurch vielfältige Möglichkeiten für ganzheitliches Lernen.

Auch jüngeren und leistungsschwächeren Schülern ermöglicht die Einfachheit der kleinen Fuß-Ball-Spiele die Erfahrung und das Erlebnis des Fußballspiels.

- Der Spielgedanke ist leicht verständlich und kann mit wenigen Worten vermittelt werden.
- Die Spielhandlung bleibt durch die Beschränkung auf kleine Spielerzahlen und kleine Spielfelder für Lehrer und Schüler überschaubar.
- Kleine Fuß-Ball-Spiele sind vielfach zu variieren und lassen sich zu komplexeren Spielen ausbauen. Dadurch ist es möglich, die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Schüler im erforderlichen Umfang zu berücksichtigen und den Unterricht so zu gestalten, dass er koordinativ anspruchsvoll und spannend ist.

Vielfältige Spielerfahrung
schafft Sicherheit !



3 Methodische Maßnahmen und Hilfen

Wenn Lehrer im Sportunterricht Fußball unterrichten, dann sollten sie darauf achten, dass sich die Auswahl der Spiel- und Übungsformen an den Fähigkeiten und Wünschen der Schüler orientiert und die grundsätzlichen methodischen Prinzipien, wie z. B. „vom Leichten zum Schweren“, berücksichtigt werden, um Über- und Unterforderungen zu vermeiden. Vor allem aus Gründen der Unfallprophylaxe sollten darüber hinaus folgende Hinweise Beachtung finden:



Aufwärmen

Eine Sportstunde sollte immer mit einer Aufwärmphase beginnen.

Richtiges Aufwärmen wirkt nicht nur verletzungsprophylaktisch, sondern bereitet die Schüler auch physisch und psychisch auf die bevorstehenden Beanspruchungen des Unterrichts vor.

Nicht kalt starten,
sondern warmlaufen!

Während in der Primarstufe noch die Einstimmung auf den Unterricht im Vordergrund steht, gewinnt mit zunehmendem Alter die Verletzungsprophylaxe an Bedeutung. Bei Kindern bis etwa zum 12. Lebensjahr ist eine kurze Vorbereitungsphase oder Einstimmung mit Lauf- und gymnastischen Übungen sowie Bewegungsspielen ohne Wettkampfcharakter ausreichend. Bei älteren Schülern ist eine längere und sportartspezifische Aufwärmphase mit Laufübungen, Dehn- und Kräftigungsübungen und spielspezifischer Erwärmung (Einspielen) erforderlich.

Das Aufwärmen darf keinesfalls zu einer frühzeitigen Ermüdung und damit zu einer Verminderung der Leistungsfähigkeit und Erhöhung des Verletzungsrisikos führen. Deshalb gilt grundsätzlich, dass wenig trainierte Schüler sich nicht zu intensiv aufwärmen sollen, da sie sonst schnell ermüden.

Eine Aufwärmphase soll mit geringer Intensität begonnen werden. Die Belastung ist langsam und kontinuierlich zu erhöhen. Die Aufwärmzeit sollte mindestens fünf Minuten betragen. 50 Prozent des möglichen Aufwärmeffektes sind bereits nach dieser Zeit erreicht.

Erklärungen demonstrieren

Ob ein Spiel gelingt, hängt wesentlich davon ab, ob die Schüler die Spielaufgabe verstanden haben. Deshalb sind die Spielanweisungen sehr einfach zu halten. Darüber hinaus ist es häufig sinnvoll, Spielaufgabe oder Spielregeln zu demonstrieren oder evtl. nach einer Unterbrechung in der aktuellen Situation zu erläutern. Ungewöhnliche Spielregeln werden durch ein kurzzeitiges Spielen mit der Hand verständlicher.

Zeit geben zur Aufgabenrealisation

Übungs- und Spielaufgaben sollen den Kindern immer mehrere alternative Lösungsmöglichkeiten eröffnen, sodass nicht nur die Motorik und Sensorik, sondern auch die Selbstkompetenz – Eigeninitiative, Selbstständigkeit und Selbstverantwortung – gefördert werden. Deshalb muss die Lehrkraft den Schülern häufig Gelegenheit und ausreichend Zeit zum Spielen der Fuß-Ball-Spiele geben, damit sie sich intensiv mit der Aufgabenstellung auseinandersetzen und eigene Lösungen finden können. Helfendes Eingreifen durch die Lehrkraft ist erst dann sinnvoll, wenn deutlich wird, dass Aufgaben oder Probleme auch nach einigen Bemühungen nicht selbstständig gelöst oder bewältigt werden können. Zu frühe Hinweise würden den Aufbau von Selbstständigkeit und Kreativität behindern.

Lernen durch Beobachten

Vor allem bei unzureichendem Übungsraum und großen Schulklassen ist sinnvolles und sicheres Spielen häufig nur dann möglich, wenn es gruppenweise und abwechselnd erfolgt. Zwangsläufig muss ein Teil der Schüler auf der Bank sitzen und zuschauen. Durch einfache Beobachtungsaufgaben können die zuschauenden Schüler am Unterrichtsgeschehen beteiligt und unliebsame Ablenkungen weitestgehend vermieden werden. Die Aufgaben müssen jedoch so gestellt werden, dass die Beobachtungen einfach zu notieren sind. Zudem ist es wichtig, dass die Schülerbeobachtungen im Unterricht besprochen werden und in den Lernprozess einfließen.

Kleine Spielgruppen

Je größer die Gruppen sind, desto schwieriger wird es für den einzelnen Schüler, sich zu orientieren sowie aktiv und kreativ am Spiel teilzunehmen. Dies trifft vor allem für jüngere Schüler zu, denn sie haben noch kein ausgeprägtes Orientierungs- und Antizipationsvermögen sowie Spielverständnis. Ihre Wahrnehmungsfähigkeit ist zudem noch nicht in vollem Umfang ausgebildet. Deshalb sollten die Aufgaben zunächst in kleinen Spielgruppen angeboten werden.

Ausreichender Spielraum

Im Anfängerbereich sollte Lehrer nicht nur auf kleine Spiel- und Übungsgruppen achten, sondern auch auf ausreichend große Spiel- und Übungsräume.



Übungsräume freihalten!

Je mehr Platz die Schüler zur Verfügung haben, desto mehr Zeit erhalten sie, den Ball zu kontrollieren, das Spielgeschehen wahrzunehmen und zu analysieren und einen Mitspieler zum Zusammenspiel zu finden. Die Wahrscheinlichkeit von Kollisionen und unkontrollierten Zweikämpfen wird dadurch erheblich verringert.

Viele, aber flache Tore

Der Torerfolg macht den größten Reiz eines Fuß-Ball-Spiels aus und ist demzufolge auch wichtig für die Motivation der Schüler. Deshalb sollten sie bei möglichst vielen Spielen die Möglichkeit erhalten, Tore oder Punkte zu erzielen. Je mehr Tore angespielt werden können und je größer ein Tor ist, desto leichter wird ein Torerfolg. Die Tore sollten jedoch nicht zu groß sein, weil große Tore zu Weitschüssen und zu unkontrolliertem Spiel verleiten und damit das Unfallrisiko erhöhen. Nach dem Motto „Genauigkeit vor Kraft“ sollte deshalb die Lehrkraft gerade im Anfängerbereich auf möglichst flache und nicht zu hohe Tore achten.



Genauigkeit vor Kraft!

Werden Tore mit kleinen Gummihütchen, kleinen Turnkästen oder der Sitzfläche von Bänken gebildet, so müssen die Schüler den Ball flach spielen, um erfolgreich zu sein. Dies fordert auch zwangsläufig dazu heraus, den Ball seinem Partner flach zuzuspielen. Durch das flache und kurze Zuspiel läuft das Spiel insgesamt kontrollierter ab.

Überzahlspiel

Spielt die jeweils ballbesitzende Partei in Überzahl, so erhält der ballführende bzw. angespielte Spieler mehr Spielraum und damit auch Zeit zur Ballkontrolle und zur Spielbeobachtung. Dem ballbesitzenden Schüler bieten sich zudem mehr Abspielmöglichkeiten an. Dadurch wird das Freilaufen und das sichere Zusammenspiel erleichtert. Ein Überzahlspiel kann durch die Abstellung eines oder mehrerer abwehrender Spieler als Torwart oder durch einen neutralen Spieler, der bei der ballbesitzenden Partei mitspielt, erreicht werden.

Sicherheitsstände und Sicherheitszonen

Ausreichende Sicherheitsabstände zwischen den einzelnen Spielgruppen und Feldern verhindern gegenseitiges Stören. Die Gefahr von Kollisionen und des Hineinrollens von Bällen in benachbarte Spielräume mit der Folge von unkontrollierten Stürzen wird dadurch erheblich verringert. Sicherheitszonen an den Hallenwänden verringern die Gefahr von Kollisionen mit der Hallenwand und ermöglichen gleichzeitig, dass die gesamte Hallenfläche zum Spielen benutzt werden kann.

In einer markierten Sicherheitszone entlang der Hallenwand (etwa 1,5 m breit) darf ein Schüler den Ball halten und spielen, ohne dass er von einem Mitglied der anderen Partei angegriffen wird.



Eigene Regeln

Spielregeln werden von den Schülern eher angenommen, wenn sie von ihnen selbst aufgestellt werden. Zudem sind die normierten Wettkampfregeln für den Schulbereich häufig ungeeignet, weil sie die schulischen Rahmenbedingungen nicht ausreichend berücksichtigen. Deshalb sollten im Schulfußball die Schüler nach Regeln spielen, die von ihnen abgesprochen und aufgestellt werden. Wichtig ist jedoch grundsätzlich, dass darauf geachtet wird, dass die Regeln konsequent eingehalten werden.

Grobe Regelverstöße sollten immer mit Strafstoßen geahndet werden. Ein Strafstoß sollte dabei, vor allem im Hallenfußball, ein Kunstschuss sein, z. B. aus einer größeren Entfernung ohne Bodenberührung ins leere Tor.

Zum festen Bestandteil des Regelwerks im Schulfußball sollten auf jeden Fall folgende Regeln gehören:

- Treten, Schlagen, Stoßen, Schubsen, Festhalten, Rempeln oder das Spielen des Balles mit der Hand sind verboten.
- Das Grätschen (Tackling) zum Ball im Rahmen eines Zweikampfes ist verboten.

Darüber hinaus werden folgende Regelungen für sinnvoll gehalten:

- Ins Seitenaus gespielte Bälle werden mit der Hand flach ins Spielfeld „ingerollt“ oder mit dem Fuß flach zu einem Mitspieler „ingespielt“. Die üblichen Einwürfe mit der Hand lassen den Ball in der Regel hoch zum Mitspieler fliegen. Vor allem bei Anfängern und ungeübten Schülern können diese „hohen“ Bälle zu Schwierigkeiten bei der Ballkontrolle und zu unkontrollierten Zweikämpfen führen.
- Zwar ist das Handspiel im Fußball, mit Ausnahme des Torwarts, grundsätzlich nicht erlaubt, dennoch sollte es vor allem dem weniger fußballerfahrenen Spieler erlaubt sein, den Ball bei Gefahr von Körper- oder Kopftreffern mit der Hand abzuwehren. Diese „Schutzhand“ ist vor allem bei Schüssen aus kürzerer Entfernung sinnvoll und notwendig.



Spiele lassen nach eigenen Regeln!

4 Weitere Sicherheitsaspekte

Damit die kleinen Fuß-Ball-Spiele sicher und unfallfrei gespielt werden können, sollten Lehrer auf einige sicherheitstechnische Aspekte achten:

Unterrichtsorte

Fußball ist ein Spiel für „draußen“. Wenn es die örtlichen Bedingungen und das Wetter möglich machen, sollte der Fußballunterricht deshalb im Freien stattfinden. Es muss nicht unbedingt ein Fußballplatz zur Verfügung stehen. In kleinen Gruppen kann fast überall gespielt und geübt werden. So reicht z. B. eine schmale Rasenfläche oder eine Kunststofffläche auf dem Schulhof häufig aus. Wichtig ist nur, dass der Untergrund, auf dem gespielt oder geübt wird, eben, fest und frei von Hindernissen ist. Zudem sollten Rasenflächen nicht feucht sein.

Sportgerechte Kleidung

Der Lehrer sollte auf sportgerechte Kleidung achten. Für die kleinen Fuß-Ball-Spiele sind Fußballschuhe grundsätzlich nicht notwendig. Auf jeden Fall sollten Stollenschuhe und Joggingschuhe verboten werden. Der Lehrer sollte zudem das Spielen in Socken, Strümpfen und Gymnastikschuhen untersagen. Auch barfuß sollte weder Fußball noch sonst ein Sportspiel gespielt werden. Für die kleinen Fuß-Ball-Spiele sind universelle Sportschuhe, die dem Fuß Halt geben, vollkommen ausreichend. Der Schuh sollte eine stoßdämpfende Sohlenkonstruktion und Drehzonen im Sohlenprofil haben. Schienbeinschützer sind zwar in den Fußballregeln für den Wettkampf vorgeschrieben, im alltäglichen Sportunterricht jedoch überflüssig.

Um sich selbst und andere vor Verletzungen und Schaden zu schützen, müssen die Schüler vor Beginn der Sportstunde Armbanduhren und Schmuck, wie z. B. Hals- und Armbänder, größerer Ohrschmuck und Ringe, ablegen.

Die kleinen Fuß-Ball-Spiele stellen für die jüngeren Schüler zum Teil hohe Anforderungen an die Wahrnehmungs- und Beobachtungsfähigkeit. Damit die Orientierung erleichtert und die Gefahr von Kollisionen verringert wird, ist es deshalb wichtig, dass Mit- und Gegenspieler gut erkennbar sind. Schmale farbige Parteibänder sind allerdings weniger gut geeignet. Es besteht außerdem eine relativ hohe Verletzungsgefahr, wenn im Eifer des Spiels an ihnen gezogen wird. Bessere Erkennungshilfen bieten Markierungs- bzw. Überziehhemden, die es in mehreren Farben gibt.

Geräte

Für das Fußballspielen in der Primar- und Orientierungsstufe sollten nur leichte und trockene Bälle verwendet werden. Bälle dürfen auf keinen Fall zu hart, sollten aber auch nicht zu weich sein. Deshalb sind Softbälle für die Parteispiele ungeeignet. Für Kunststücke mit dem Ball können sie jedoch benutzt werden. Die Spielräume und Laufwege sollten von den Schülern immer gut zu erkennen sein. Für die Markierung und Abgrenzung eignen sich Markierungskegel aus Kunststoff. Sie können sowohl in der Halle als auch im Freien eingesetzt werden. Viele Geräte sind bei den kleinen Fuß-Ball-Spielen als Tore einsetzbar. Turnmatten, an die Wand gestellt oder gegen einen Turnkasten gelehnt, bilden gut erkennbare und relativ sichere Tore, weil auch der hart geschossene Ball weich zurückprallt.

Es muss jedoch darauf geachtet werden, dass die Matten so aufgestellt werden, dass sie nicht umkippen können. Kleine Turnkästen, mit der Lederfläche nach oben aufgestellt, lassen sich hervorragend als Tor benutzen, die von allen Seiten angepielt werden können. Setzt man sie als Zieltore ein, auf die nur von einer Seite gespielt wird, so sollte darauf geachtet werden, dass die Lederfläche stets das Ziel bildet. Gleiches gilt auch für Oberteile der großen Turnkästen. Kastentore zwingen die

Schüler, den Ball flach zu schießen und fordern so zum risikoarmen flachen Spiel heraus. Ähnliches gilt für die Langbänke, deren Sitzfläche als Tor bzw. Trefffläche benutzt werden kann. Diese Tore sollten jedoch nur an den Hallenwänden aufgestellt werden.

Eine andere Alternative bieten Medizinbälle. Als kleines Tor für Zielübungen sind sie hervorragend geeignet, da sie relativ gut erkennbar und nur schwer ins Rollen zu bringen sind. Werden Kleinfeldtore eingesetzt, muss die Lehrkraft auf die Sicherung achten, sodass diese selbst bei missbräuchlicher Benutzung nicht umkippen können. Die Lehrkraft hat sich deshalb vor Unterrichtsbeginn zu vergewissern, ob alle Verankerungen eingerastet sind.

Selbstverständlich ist es auch, dass die Spielräume, aber auch die Sicherheitszonen am Spielfeldrand frei von Hindernissen sind. Infolge der noch nicht ausreichend entwickelten Wahrnehmungsfähigkeit und des Spiel- und Wetteifers übersehen die Schüler sehr schnell herumliegende und -stehende Hindernisse.



Sportgeräte dürfen keine Gefahr darstellen!

Symbol-Bedeutung

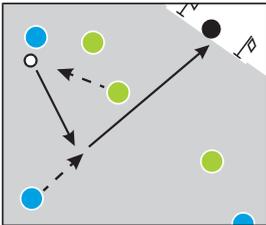
	Tor		Weg des Balles
	Torwart		
	Spieler		Spieler mit Ball
	Spieler		
	Spieler		Spieler ohne Ball
	Ball		Fähnchen oder Hütchen

5 Übungs- und Spielbeispiele

Die im Folgenden vorgestellten Spielformen und Parteispiele können einzeln, als Spielreihen oder in Form von Spielstationen eingesetzt werden. Sie sollen als Lernsituationen verstanden werden, die die Schüler anregen, eigene Spiele und Spielformen zu entwickeln und eigene Regeln abzusprechen. Insofern stellen die vorgeschlagenen Variationen und die Auswahl der Spiele nur eine Anregung dar.

1 Parteispiele

Bei den kleinen Parteispielen handelt es sich um Spiele, die durch bestimmte Regeln festgelegt sind und die ohne großen Aufwand durchgeführt werden können. Die Regeln können vielfach variiert und somit den unterschiedlichen Rahmenbedingungen angepasst werden.



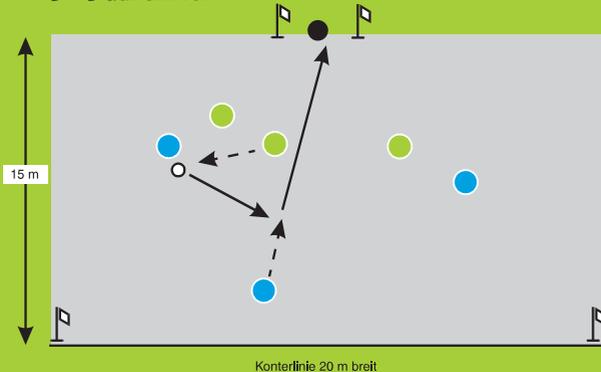
Je weniger Spieler pro Mannschaft bzw. Partei beteiligt sind, desto höher ist in der Regel die konditionelle Belastung. Dementsprechend müssen die Spielzeiten gestaltet werden. Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass mindestens vier bis fünf Minuten ohne Unterbrechung gespielt werden sollte, damit die Schüler die Spielaufgabe erfassen, Spielfreude entwickeln und Spielerfahrung sammeln können.

Die maximalen Spielzeiten lassen sich in der Regel in Minuten pro Teilnehmerzahl festlegen. Die Notwendigkeit des Wechsels zwischen spielenden und zuschauenden Schülern kommt auch den schulischen Rahmenbedingungen entgegen. Aufgrund beengter Sportstättenverhältnisse und großer Klassen ist das Spiel in Gruppen häufig schon aus organisatorischen Gründen notwendig. Die beschriebenen Parteispiele beruhen jeweils auf einem für Kinder leicht überschaubaren Zahlenverhältnis von drei Spielern pro Mannschaft. Aufgrund der geringen Teilnehmerzahl erhält der Einzelne häufiger Ballkontakte, als es beim Spiel 11 gegen 11 möglich ist.

Die zahlreicheren Spielgelegenheiten mit dem Ball gewährleisten eine intensive spieltechnische Schulung und gleichzeitig eine hervorragende Förderung der koordinativen Fähigkeiten. Alle Spiele lassen sich – zum Teil mit kleinen Regeländerungen – auch mit zahlenmäßig größeren Gruppen spielen. Dieses ist vor allem mit zunehmendem Alter und der Entwicklung von Spielerfahrung und Spielfähigkeit sinnvoll!

Tore schießen

3 – 3 auf ein Tor



Organisation:

- ein 5 m breites Tor mit einem neutralen Torwart
- 20 m breite Konterlinie 15 m vor dem Tor (markiert, z. B. mit Markierungskegeln)
- zwei Parteien zu je drei Spielern

Spielaufgabe:

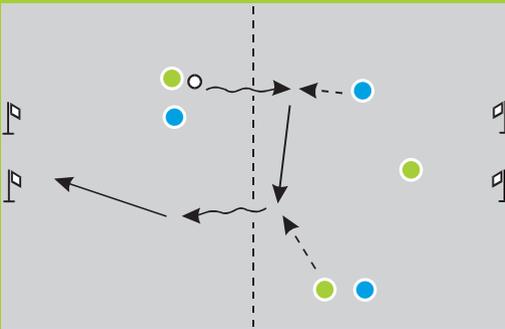
- Spiel 3 – 3 auf ein Tor; bei Tor oder Toraus: Torabwurf des Balles zu einem Spieler der Partei, die angegriffen hat
- bei gehaltenem Ball wirft der Torwart den Ball der Mannschaft zu, die verteidigt hat; kommt die abwehrende Mannschaft in Ballbesitz, kann sie versuchen, den Ball über die Konterlinie zu führen; gelingt ihr das, erfolgt Aufgabenwechsel und die verteidigende Partei wird zur angreifenden Partei

Variationen:

- Spiele ohne neutralen Torwart; ein Spieler der jeweils verteidigenden Partei spielt bis zum Ballgewinn als Torwart im Tor (3 – 2 + 1)
- die Konterlinie wird ersetzt durch zwei kleinere Tore, die einen seitlichen Abstand zueinander von ca. 15 m haben
- für jeden vom Torwart oder einem Verteidiger ins Toraus abgewehrten Torschuss erhält die angreifende Mannschaft vom Punkt des Torschusses aus zusätzlich einen „Freistoß“ (Schuss)

Seite wechseln

3 – 3 auf beide Tore



Organisation:

- zwei 2 m breite Tore in einem Abstand von 15 m
- die Mittellinie des Spielfeldes ist markiert
- zwei Parteien zu je drei Spielern

Spielaufgabe:

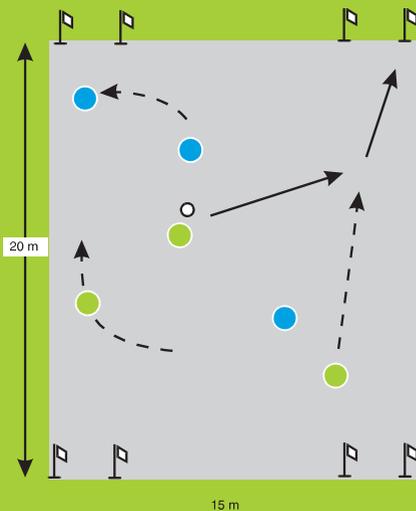
- Spiel 3 – 3 auf beide Tore
- die ballführende Partei kann auf beide Tore ein Tor erzielen
- bei Torerfolg bleibt die erfolgreiche Partei im Ballbesitz
- nach einem erzielten Tor und bei Ballgewinn durch die abwehrende Partei muss der Ball erst einmal über die Mittellinie gespielt werden, bevor ein Tor erzielt werden darf

Variationen:

- zwei Spieler als neutrale Torwarte
- nach jedem Torerfolg der Parteien: Aufgabenwechsel
- es dürfen sich niemals alle drei Spieler der ballführenden Partei in einer Spielhälfte aufhalten. Ist dies der Fall, erfolgt Aufgabenwechsel (Schulung der Raumaufteilung)

Flügelangriff

3 – 3 auf je zwei Tore



Organisation:

- vier 2 m breite Tore, jeweils zwei Tore befinden sich nebeneinander in einem Abstand von 15 m; der Abstand zu den gegenüberliegenden Toren beträgt 20 m
- zwei Parteien zu je drei Spielern

Spielaufgabe:

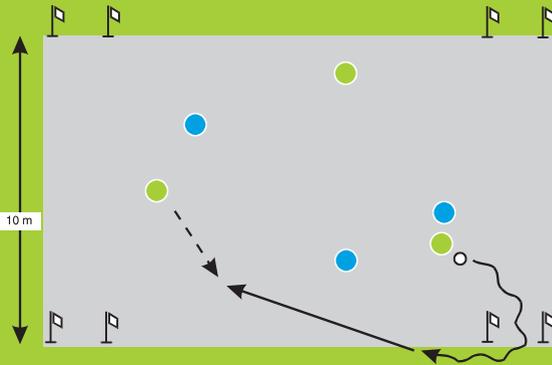
- Spiel 3 – 3; jede Partei verteidigt zwei Tore und versucht, auf die gegenüberliegenden Tore ein Tor zu erzielen

Variationen:

- Spiel 3 – 1 + 2: je ein Spieler der verteidigenden Partei muss vor den beiden eigenen Toren als Torwart spielen (insbesondere für Anfänger geeignet)
- fünf erfolgreiche Abspiele zu einem jeweils anderen Mitspieler ohne gegnerische Ballberührung zählt ebenfalls als ein Tor
- Torschüsse dürfen nur aus der gegnerischen Spielhälfte erfolgen (Mittellinie muss markiert sein)

Alleine gehen

3 – 3 auf vier Tore



Organisation:

- vier 2 m breite Tore, je zwei Tore befinden sich nebeneinander im Abstand von 15 m, der Abstand zu den gegenüberliegenden Toren beträgt 10 m
- zwei Parteien zu je drei Spielern

Spielaufgabe:

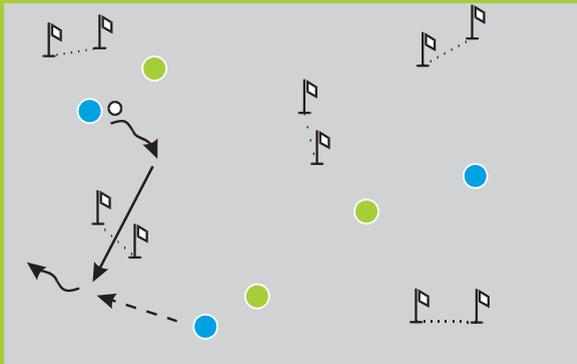
- Spiel 3 – 3 auf vier Tore; die Tore sind den Parteien nicht zugeordnet; die ballbesitzende Partei kann auf jedes Tor spielen
- ein Tor kann nur durch Führen des Balles über die Torlinie erzielt werden
- nach erzieltm Tor bleibt die erfolgreiche Partei im Ballbesitz und darf nach Dribbling oder Pass zu einem Mitspieler ins Feld zurück weitere Tore erzielen
- durch ein Tor kann von derselben Partei nicht zweimal hintereinander ein Tor erzielt werden
- die abwehrende Partei darf den Ball nicht hinter dem Tor und den Toraußenlinien angreifen

Variationen:

- je ein Spieler der verteidigenden Mannschaft spielt als Torwart und bewacht jeweils die zwei Tore, auf die angegriffen wird (Spiel 3 – 1 + 2)
- die Spieler der angreifenden Mannschaft müssen jeden zugespielten Ball erst in die Bewegungsrichtung an- und mitnehmen, bevor sie ihn weiterspielen dürfen (kein Stoppen des Balles)
- je ein 5 bis 7 m breites Tor steht 6 bis 8 m hinter den Toraußenlinien; ein Tor kann nur nach Dribbling durch eines der kleinen Tore und anschließendem Schuss auf das gegnerische Tor erzielt werden; bei Fehlversuch erfolgt Aufgabenwechsel

Freilaufen

3 – 3 auf mehrere Tore



Organisation:

- vier bis sechs 2 m breite Tore in einem Spielfeld beliebig verteilt
- zwei Parteien zu je drei Spielern

Spielaufgabe:

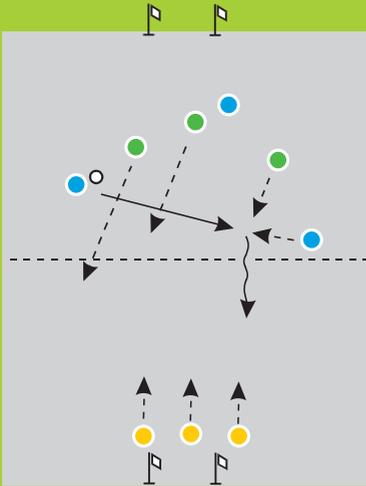
- Spiel 3 – 3 durch mehrere Tore
- ein Tor wird mit einem erfolgreichen Pass zu einem Mitspieler durch ein Tor erzielt
- die Spieler dürfen nicht durch die Tore laufen

Variationen:

- die Anzahl der Tore verringern
- der ballführende Spieler darf nicht angegriffen werden, der Ball darf nur beim Zuspiel abgefangen werden
- fünf erfolgreiche Abspiele zu einem Mitspieler in Folge ohne gegnerische Ballberührung zählen ebenfalls als ein Tor (Ball darf nicht hin- und hergespielt werden)

Schnelles Umschalten

3 – 3 – 3 von Tor zu Tor



Organisation:

- zwei 3 m breite Tore im Abstand von 25 m
- Spielfeld 15 m x 25 m, geteilt durch markierte Mittellinie
- drei Parteien zu je drei Spielern

Spielaufgabe:

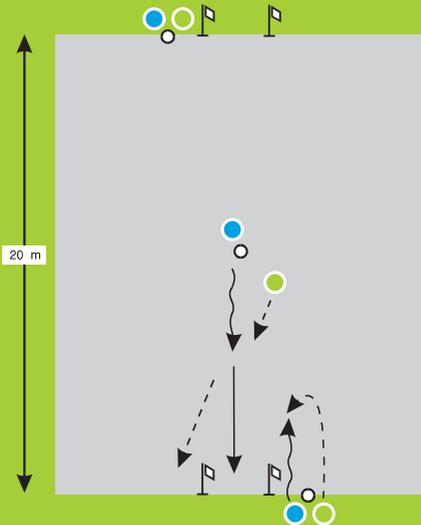
- Spiel 3 – 3 auf ein Tor
- die Spieler der dritten Partei warten vor dem Tor, auf das nicht gespielt wird
- bei Ballverlust, Tor oder Toraus erfolgt Aufgabenwechsel: Die zuletzt verteidigende Partei greift nun auf das gegenüberliegende Tor gegen die dort wartende Partei zum Spiel 3 – 3 an; die Partei, die angegriffen hat, wartet vor dem Tor, auf das nicht gespielt wird.

Variationen:

- ein Spieler der jeweils verteidigenden Partei spielt als Torwart im Tor zum Spiel 3 – 2 + 1
- zwei zusätzliche Spieler spielen als neutrale Torwarte in den Toren
- nach Torabschluss bzw. Ballverlust darf die zuletzt angreifende Partei nachsetzen und den Ball innerhalb der Spielfeldhälfte zurückgewinnen, um erneut auf das Tor anzugreifen; sobald der Ball die Mittellinie überschreitet, scheidet die nachsetzende Partei aus.

Täuschen

3 x 1 – 1 von Tor zu Tor



Organisation:

- zwei 3 m breite Tore im Abstand von 20 m; zwei Parteien zu je drei Spielern (aufgeteilt in drei Spielerpaare zu Spiel 1 – 1); jedes Spielerpaar hat einen Ball
- ein Spielerpaar spielt im Feld 1 – 1, die anderen beiden Spielerpaare warten hinter je einem Tor

Spielaufgabe:

- Spiel 1 – 1: Jeder Spieler spielt nur gegen seinen direkten Gegenspieler
- nach einem Torerfolg erfolgt Aufgabenwechsel: Das hinter dem Tor, auf das gespielt wurde, wartende Spielerpaar, spielt nun 1 – 1 mit dem eigenen Ball auf das gegenüberliegende Tor
- bei Torerfolg darf der Mitspieler des erfolgreichen Torschützen auf das gegenüberliegende Tor angreifen, bei Toraus der Mitspieler des erfolgreichen Verteidigers

Variationen:

- der ballführende Spieler darf erst in der gegenüberliegenden Spielfeldhälfte vom verteidigenden Spieler angegriffen werden.
- der Mitspieler des verteidigenden Spielers spielt als Torwart im Tor
- der verteidigende Spieler darf einen Schuss auf das Tor abfangen, jedoch nicht den ballführenden Spieler direkt angreifen

5.2 Spielformen mit technischen Schwerpunkten

Bei den Spielformen mit technischen Schwerpunkten handelt es sich um fortlaufend angelegte Einzel- und Partneraufgaben, die innerhalb einer größeren Spielgruppe ausgeführt werden. Die Gruppe, die für die Schüler überschaubar sein muss, stellt dabei ein relativ komplexes Umfeld dar.

Obwohl die Regeln im Vergleich zu den Parteispielen den „Spielraum“ der Schüler stärker einengen, behalten sie Freiräume zum kreativen und selbstständigen Handeln.

Die Spielformen sollten zuerst ohne, später mit Wettbewerbscharakter durchgeführt werden. Wettbewerbe erhöhen auf der einen Seite die Anforderungen an die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie an die technischen Fertigkeiten, motivieren aber auf der anderen Seite die Schüler stärker.

Die Spieldauer sollte immer nur maximal zwei Minuten betragen, da bei längerer Zeitdauer die Konzentration nachlässt. Dafür sollen die Spielformen allerdings mehrmals hintereinander wiederholt werden (z. B. 4 x 1 Minute), um Lern- und Übungseffekte zu erzielen und durch den Ergebnisvergleich zum intensiveren Üben zu motivieren.



Erst Blickkontakt, dann spielen!

Dribbelstop



Organisation:

- 10 m x 10 m großes Spielfeld
- sechs bis acht Spieler mit je einem Ball
- ein Spieler als Leitspieler

Spielaufgabe:

- freies Ballführen im Raum
- der Leitspieler hält überraschend seinen Ball auf beliebige Weise an (z. B. mit der Hand oder dem Fuß), alle anderen Spieler müssen ihren Ball auf gleiche Weise anhalten
- wer als Letzter den Ball in der richtigen Stopp-Position hat, wird neuer Leitspieler
- erkennt der Leitspieler nicht, wer als Letzter die richtige Stopp-Position eingenommen hat, muss er eine zusätzliche Aufgabe (z. B. gymnastische Übung) bewältigen

Variationen:

- bei Berührung eines anderen Spielers oder des Balles eines Mitspielers muss der Verursacher eine Zusatzaufgabe bewältigen (z. B. zusätzliche gymnastische Übung)
- die Schüler wählen am Ende der Spielzeit die originellste „Stopp-Aktion“
- zwei gleichgroße Spielfelder liegen einige Meter voneinander entfernt, der Leitspieler darf überraschend das Spielfeld wechseln, die anderen Spieler müssen ihm möglichst schnell folgen

Dribbelfangen



Organisation:

- 10 m x 10 m großes Spielfeld
- sechs bis acht Spieler mit je einem Ball
- ein Spieler als Jäger

Spielaufgabe:

- freies Ballführen im Raum
- der Jäger prellt den Ball und versucht, mit der freien Hand einen ballführenden Spieler abzuschlagen
- der abgeschlagene Spieler wird neuer Jäger

Variationen:

- der Jäger führt seinen Ball ebenfalls mit dem Fuß
- der abgeschlagene Spieler wird zusätzlich Jäger
- der Jäger darf den Spielraum über eine der vier Begrenzungslinien verlassen, alle Spieler müssen ihm folgen; der Spieler, der das Spielfeld als letzter verlassen hat, wird neuer Jäger

Torlauf



Organisation:

- mehrere 2 m breite Tore in einem Spielfeld verteilt
- sechs bis acht Spieler mit je einem Ball

Spielaufgabe:

- jeder Spieler soll mit seinem Ball durch möglichst viele Tore dribbeln
- durch dasselbe Tor darf nicht zweimal hintereinander gedribbelt werden
- wer einen anderen Spieler oder dessen Ball berührt, muss seinen Ball zweimal jonglieren, bevor er weitere Tore erzielen darf

Variationen:

- Wettbewerb: Wer erzielt zuerst acht Tore?
- der Ball wird durch ein Tor gespielt und auf der anderen Seite zum Dribbling mitgenommen, der Spieler darf dabei das Tor nicht durchlaufen
- ein Spieler ohne Ball versucht als Störenfried die Bälle der anderen Spieler zu erobern, um seinerseits Tore zu erzielen; der Spieler, dessen Ball erobert wird, wird neuer Störenfried

Hindernis-Dreieck



Organisation:

- aus drei Markierungskegeln, die flach auf den Boden gelegt werden, wird ein Hindernisdreieck gebildet, dessen Seiten etwa 3 m lang sind
- sechs bis acht Spieler mit 2 Bällen
- jeweils 2 Spieler spielen miteinander (Spieldauer etwa 20 Sekunden), während die anderen warten

Spielaufgabe:

- beide Spieler führen ihren Ball mit den Füße zwischen den Hindernissen
- ein Spieler ist Fänger und versucht, den anderen Spieler abzuschlagen; dabei dürfen die Bälle nicht außer Kontrolle geraten
- über ein Hindernis darf nicht abgeschlagen und nicht gelaufen werden

Variationen:

- jeweils zwei Spieler spielen als Paar zusammen; jeder Spieler kann mit einem Abspiel auf seinen freilaufenden Partner seine Aufgabe übergeben, die Spielzeit beträgt etwa 30 Sekunden
- anstelle der Hindernisse stehen 2 m breite Tore verteilt im Raum, der gejagte Spieler darf durch Tore dribbeln, der Fänger darf dieses nicht
- Jäger und/oder Gejagter haben an jedem Hindernis einen Reserveball zur Verfügung, den sie übernehmen dürfen, wenn ihr Ball außer Kontrolle gerät bzw. in eine ungünstige Position rollt

Kastenschießen



Organisation:

- 15 m x 20 m großes Spielfeld
- vier bis fünf kleine Turnkästen, mit der Lederfläche nach oben im Raum verteilt
- sechs bis acht Spieler mit je einem Ball

Spielaufgabe:

- mit dem Ball durch das Spielfeld dribbeln und ihn möglichst gegen viele Kästen spielen
- ein Kasten darf nicht zweimal hintereinander vom gleichen Spieler angespielt werden

Variationen:

- ein Spieler ohne Ball versucht, als Störenfried einen Ball zu erobern, um ihn selber gegen einen Kasten zu schießen, danach erhält der Ballbesitzer den Ball zurück und der Störenfried muss erneut einen Ball erobern
- auf jedem Ballkasten sitzt ein Spieler als Torwart, der die geschossenen Bälle mit den Füßen abwehren darf, ohne vom Kasten aufzustehen
- Paarweise Kastenschießen: Nach Kastentreffer nimmt der Partner den Ball mit und versucht seinerseits, einen anderen Kasten zu treffen

Freier Mann



Organisation:

- 15 m x 15 m großes Spielfeld
- acht Spieler mit fünf Bällen

Spielaufgabe:

- den Ball zu einem freien Spieler (ohne Ball) passen
- der Ball muss erst in die Laufrichtung einige Schritte mitgenommen werden, bevor er abgespielt wird

Variationen:

- wer einen Ball zugespielt bekommt, dribbelt mit dem Ball aus dem Spielfeld heraus und passt von außerhalb einem freien Spieler im Spielfeld den Ball zu
- ein Spieler versucht, als Störenfried ein Zuspiel abzufangen; gelingt ihm dies, erfolgt Aufgabenwechsel mit dem Spieler, der den Ball gespielt hat
- hinter den vier Spielfeldseiten steht im Abstand von 5 bis 8 m jeweils ein etwa 2 m breites Tor; nach Mitnahme eines zugespielten Balles muss das Tor von der Seitenlinie aus getroffen werden, bevor der Ball wieder ins Feld zu einem freien Spieler gespielt werden darf

Partnerfußball



Organisation:

- 15 m x 20 m großes Spielfeld
- 5 im Spielfeld verteilte 2 breite Tore
- acht Spieler zu je vier Spielerpaaren mit je einem Ball

Spielaufgabe:

- Zuspiel des Balles durch ein Tor
- der Ball darf nicht zweimal hintereinander durch das gleiche Tor gespielt werden
- die Spieler dürfen die Tore nicht durchlaufen

Variationen:

- die fünf Tore werden von drei Torhütern bewacht; durch ein bewachtes Tor darf nicht gespielt werden (die Zahl der Torhüter ist geringer als die Zahl der Tore, sodass die Torhüter von Tor zu Tor wechseln müssen)
- Abspiel zum Partner nur mit dem linken oder rechten Fuß
- Wettbewerb: Jedes Zuspiel durch ein Tor zählt als Punkt / Tor, z. B. „Welches Paar erzielt zuerst acht Tore?“; berührt der Ball dabei einen anderen Spieler oder einen anderen Ball, ist das Tor ungültig

Rettungspass



Organisation:

- 10 m x 10 m großes Spielfeld
- sechs bis acht Spieler mit 3 Bällen

Spielaufgabe:

- ein Fänger ohne Ball versucht, einen anderen Spieler mit der Hand abzuschlagen; nach erfolgreichem Versuch erfolgt Aufgabenwechsel
- Spieler, die einen Ball führen, dürfen nicht abgeschlagen werden
- ein verfolgter Spieler kann durch ein Zuspiel erlöst werden

Variationen:

- der Fänger hat die Möglichkeit, in ein zweites Spielfeld, das vom ersten Spielfeld 5 m entfernt ist, zu laufen; wechselt er das Feld, müssen ihm alle Spieler folgen, wer als Letzter, ob mit oder ohne Ball, in das neue Spielfeld kommt, wird neuer Fänger
- jeweils 5 m von den vier Spielfeldecken entfernt sind ein, zwei, drei und vier Hütchen aufgestellt; wenn der Fänger eine Zahl zwischen 1 und 4 ruft, müssen alle in die entsprechende Ecke laufen; der Letzte, der die Ecke erreicht, wird neuer Fänger
- der Spieler, der vom Fänger abgeschlagen wird, wird zusätzlich Fänger

Ball kommt mit



Organisation:

- 15 m x 15 m großes Spielfeld
- im Spielfeld sind mehrere Fähnchenstangen verteilt
- acht Spieler mit je einem Ball

Spielaufgabe:

- den Ball prellen und den herabfallenden Ball in der Vorwärtsbewegung zum Dribbling um eine Fähnchenstange herum an- und mitnehmen
- ein Fähnchen darf nicht zweimal umdribbelt werden

Variationen:

- den herabfallenden Ball nur mit dem rechten oder linken Fuß an- und mitnehmen
- Ball gegen eine Wand schießen und den zurückspringenden Ball mitnehmen (Halle)
- Balltausch: Zwei Partner werfen sich ihre Bälle gegenseitig zu; der zugeworfene Ball muss in die Bewegungsrichtung zum Dribbling an- und mitgenommen werden

Ball gewinnen – Ballverlust



Organisation:

- 15 m x 20 m großes Spielfeld
- fünf im Raum verteilte 2 m breite Tore
- acht Spieler zu vier Spielerpaaren mit je einem Ball

Spielaufgabe:

- ein Spieler passt den Ball durch ein Tor zu seinem gegenüber wartenden Partner und spurtet dem Ball nach, um ihn dem Partner wieder abzugeben
- der angespielte Partner versucht, den zugespielten Ball mitzunehmen und durch ein anderes Tor zu dribbeln
- gelingt es dem Spieler, durch ein Tor zu dribbeln = 1 Tor; verliert er den Ball an seinen Partner, erfolgt Aufgabenwechsel
- der Abstand zwischen den Spielern vor dem ersten Pass richtet sich nach ihrem Können; bei geringerem Können sollte der Abstand größer sein
- der nachsetzende Spieler darf nach seinem Abspiel nicht durch das Tor laufen

Variationen:

- den Ball halbhoch zum Partner werfen und bei der ersten Bodenberührung des Balles nachsetzen
- den Ball nur mit dem linken bzw. rechten Fuß oder nur mit der Innen- oder Außen- seite eines Fußes mitnehmen
- der nachsetzende Spieler darf nach seinem Abspiel durch das Tor laufen

Tore schießen



Organisation:

- 10 m x 10 m großes Spielfeld
- 7 m hinter jeder Außenlinie ein 5 m breites Tor
- acht Spieler, davon vier mit je einem Ball und vier Spieler als Torwarte

Spielaufgabe:

- Dribbling aus dem Spielfeld und Torschuss auf ein Tor
- nach dem Torschuss läuft der Spieler, der geschossen hat, zurück in das Spielfeld
- der Torwart wirft den geschossenen Ball dem zurückgelaufenen Spieler zur An- und Mitnahme zu; danach erneutes Dribbling auf ein anderes Tor
- Aufgabenwechsel nach zwei Minuten

Variationen:

- Wettbewerb „Wer erzielt zuerst vier Tore?“
- einer der vier Feldspieler spielt als Störenfried ohne Ball und muss sich selbst einen Ball zum Toreschießen erobern
- die vier Torwarte dürfen bereits an der Seitenlinie vor ihrem Tor verteidigen

Sicher spielen



Organisation:

- 10 m x 10 m großes Spielfeld
- acht Spieler, davon vier mit je einem Ball im Feld, drei Spieler an den Seitenlinien und ein Spieler außerhalb des Feldes

Spielaufgabe:

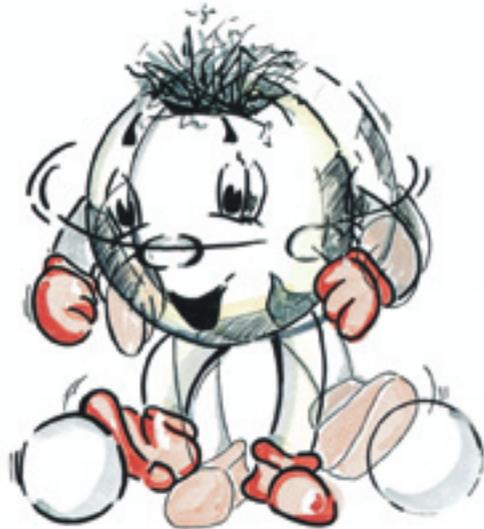
- Dribbling aus dem Feld über eine Seitenlinie und anschließendes sicheres Abspiel auf den sich außerhalb des Spielfeldes anbietenden Spieler (= 1 Punkt); nach erfolgreichem Abspiel wechseln die beiden Spieler ihre Aufgaben
- drei Spieler bewegen sich auf und unmittelbar vor den vier Seitenlinien und versuchen, einem ballführenden Spieler den Ball abzunehmen; gelingt dies, erfolgt Aufgabenwechsel; sobald der ballführende Spieler die Seitenlinie überquert hat, darf der abwehrende Spieler nicht mehr eingreifen
- dieselbe Seitenlinie darf nicht zweimal hintereinander überquert werden

Variationen:

- Wettbewerb: „Wer hat zuerst acht Punkte erzielt?“
- nach erfolgreichem Zuspiel erfolgt kein Aufgabenwechsel, sondern der Außenspieler spielt den Ball zurück in das Spielfeld zum sich anbietenden Spieler; die Seitenlinienspieler dürfen den Pass ins Feld abfangen; wenn das gelingt, erfolgt Aufgabenwechsel mit Außenspieler
- Zuspiel aus dem Feld heraus auf den Außenspieler und anschließender Aufgabenwechsel, die Seitenspieler dürfen Pässe abfangen

5.3 Fußball-Circuit

Beidseitiges Üben fördert die Gewandtheit!

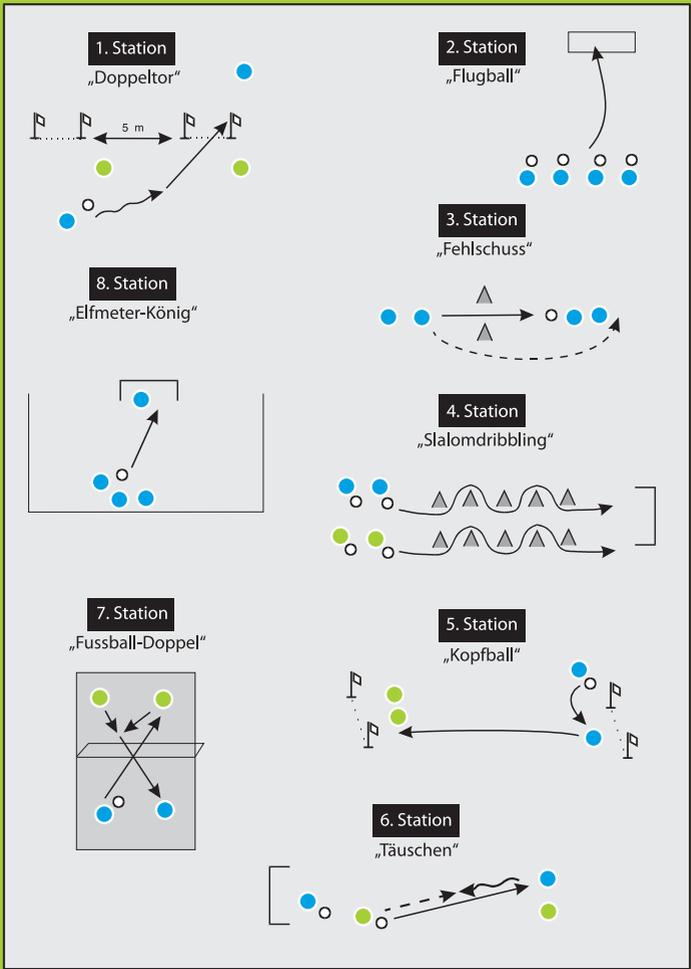


Eine beliebte Spiel- und Übungsform ist der Fußball-Circuit, der aus mehreren Stationen zusammengestellt wird. In verschiedenen, häufig kreisförmig angeordneten Spielräumen müssen von Spielgruppen nacheinander unterschiedliche Aufgaben ausgeführt werden. Die Übungsdauer beträgt etwa vier bis fünf Minuten, danach wechseln die Spielgruppen im Uhrzeigersinn zu der nächsten Station.

Die vorgestellten Umläufe sind so aufgebaut, dass eine etwas intensivere Spielform mit einer körperlich weniger anstrengenden Übungsform abwechselt. Der häufige und schnelle Aufgabenwechsel lässt kaum Längereweile aufkommen. Zudem ermöglicht ein Fußball-Circuit, dass viele Spieler gleichzeitig üben und spielen. Die vorgeschlagenen Übungsformen und Spiele lassen sich jederzeit auch einzeln in eine andere Unterrichtsgestaltung einbauen.

1. Umlauf

(vier Spieler pro Gruppe)



Station 1: Doppeltor



Organisation:

- vier Spieler mit einem Ball
- zwei Tore, jeweils 2 m breit die in der Mitte des Feldes im Abstand von ca. 5 m nebeneinander auf einer Linie aufgestellt sind

Spielaufgabe:

- Spiel 2 – 2 auf beide Tore
- ein Tor kann auf beide Tore und von beiden Seiten mit einem flachen Pass erzielt werden

Variationen:

- gültiges Tor nur nach erfolgreichem Abspiel durch ein Tor auf den Mitspieler (Doppeltor)
- jeweils ein Spieler der verteidigenden Partei muss auf der Torlinie die beiden Tore abdecken zum Spiel 2 – 1 + 1
- Tore bzw. Punkte werden nur durch Dribbling durch eines der Tore erzielt

Station 2: Flugball



Organisation:

- vier Spieler mit je einem Ball
- ein 5 m breites Tor, möglichst mit Netz

Spielaufgabe:

- den ruhenden Ball aus größerer Entfernung (z. B. 10 m) direkt ins Tor spielen, ohne dass der Ball vorher den Boden berührt

Variationen:

- den Ball anwerfen und mit dem Spann ohne Bodenberührung ins Tor spielen
- den ruhenden Ball aus etwa 15 bis 20 m Entfernung ohne weitere Bodenberührung in einen markierten Zielbereich (z. B. Kreis) spielen
- den ruhenden Ball dem etwa 15 bis 20 m entfernt stehenden Partner ohne weitere Bodenberührung (als Flugball) zuspielen, sodass dieser ihn fangen kann

Station 3: Fehlschuss



Organisation:

- vier Spieler mit einem Ball
- ein etwa 2 m breites Tor

Spielaufgabe:

- je zwei Spieler stehen sich etwa 5 m vom Tor entfernt gegenüber und spielen sich den Ball direkt durch das Tor zu
- nach jedem Pass wechselt der Spieler schnell auf die andere Spielseite, dabei darf das Tor nicht durchlaufen werden
- wer einen Fehler macht, muss eine einfache gymnastische Übung ausführen und darf den Ball dann als Erster wieder ins Spiel bringen

Variationen:

- zwei Ballberührungen: Erst den Ball annehmen, danach erfolgt der Pass
- die Spieler wechseln nicht die Seite
- größere Entfernung zum Tor oder ein kleineres Tor

Station 4: Slalomdribbling



Organisation:

- vier Spieler mit einem Ball
- ein Zieltor
- zwei parallel gestellte Slalombahnen mit jeweils fünf Markierungskegeln im Abstand von 1 bis 2 m, seitlicher Abstand der Slalomstrecken etwa 5 m
- Abstand des letzten Markierungskegels zum Zieltor 5 bis 10 m (die Entfernung richtet sich nach der Größe des Zieltors)

Spielaufgabe:

- je zwei Spieler starten gleichzeitig und dribbeln mit ihrem Ball durch die Slalomstrecken in Richtung Zieltor
- wer nach Durchlaufen der Slalomstrecke als Erster ein Tor erzielt, erhält einen Punkt

Variationen:

- der Ball wird nur mit dem linken oder rechten Fuß bzw. nur mit der Innen- oder Außenseite geführt
- großes Tor mit Torwart
- nur ein Spieler dribbelt mit dem Ball durch die Slalomstrecke, der zweite Spieler startet ohne Ball mit etwa 3 m Rückstand auf den ersten Spieler und versucht, den ballführenden Spieler am Torschuss zu hindern

Station 5: Kopfball



Organisation:

- vier Spieler mit einem Ball
- zwei 4 m breite Tore in Gegenüberstellung, Abstand 5 m

Spielaufgabe:

- Spiel per Kopf 2 gegen 2
- Kopfball von der eigenen Torlinie auf seitlichen Zuwurf des Partners auf das von beiden Gegenspielern gehütete gegenüberliegende Tor

Variationen:

- gelingt es einem Spieler der verteidigenden Partei, den Ball mit dem Kopf abzuwehren, darf er einen Kopfball von der Feldmitte ausführen
- Kopfball des vom Partner innerhalb der eigenen Spielfeldhälfte mit der Hand fest auf den Boden geprellten und hochspringenden Balles
- gelingt es einem Spieler der abwehrenden Partei, den Ball ohne Hand zu sichern, d. h. mit Kopf, Brust oder Bein den Ball in der Luft anzustoppen und dann am Boden flach unter Kontrolle zu bringen, darf die Partei versuchen, mit dem Fuß ein Tor zu erzielen

Station 6: Täuschen



Organisation:

- ein 5 m breites Tor
- vier Spieler zu zwei Paaren: jeweils ein Spieler der beiden Paare wartet mit einem Ball im Tor, die zwei Spieler ohne Ball warten ca. 10 m bis 16 m vor dem Tor

Spielaufgabe:

- der Spieler des ersten Paares, der auf der Torlinie mit dem Ball steht, passt dem Spieler des zweiten Paares, der ca. 10 bis 16 m vor dem Tor wartet, den Ball zu und läuft nun als Abwehrspieler dem angespielten Spieler entgegen zum Spiel 1 – 1 auf ein Tor
- der angespielte Spieler versucht, den Abwehrspieler auszuspielen und ein Tor zu erzielen
- das Tor wird nicht von einem Torwart bewacht

Variationen:

- der Partner des verteidigenden Spielers spielt als Torwart im Tor
- die beiden Spieler vor dem Tor sind bereits im Ballbesitz; sobald einer mit dem Dribbling beginnt, läuft ein abwehrender Spieler aus dem Tor zum Spiel 1 – 1 heraus
- Einzelwettbewerb: Drei Spieler mit jeweils einem Ball warten im Tor, der erste (Abwehrspieler) passt auf den vor dem Tor wartenden vierten Spieler und läuft zum Spiel 1 – 1 heraus; der Abwehrspieler wird nach der Übung zum Angriffsspieler und erhält seinerseits ein Zuspiel von einem auf der Torlinie wartenden Spieler

Station 7: Fußball-Doppel



Organisation:

- 10 m x 4 m abgegrenztes Spielfeld, das in der Mitte durch eine 50 cm hoch gespannte Schnur in zwei Spielhalften geteilt ist
- je zwei Spieler in den beiden Spielhälften
- ein Ball

Spielaufgabe:

- Spiel 2 – 2 mit Flachpässen unter die Schnur ins gegnerische Feld
- jeder Spieler darf den Ball nur einmal berühren
- der Ball muss mit der zweiten Berührung zurück ins gegnerische Feld gespielt werden
- berührt der Ball die Schnur, wird er oberhalb der Schnur ins gegnerische Feld oder nicht mit der zweiten Ballberührung zurückgespielt, erhält die andere Mannschaft einen Punkt

Variationen:

- der zweite Pass in die gegnerische Hälfte darf nur mit dem anderen Fuß erfolgen (spielt der erste Spieler mit dem rechten Fuß den Ball, darf der zweite Spieler nur mit dem linken Fuß den zweiten Pass ausführen)
- der Ball darf nur durch ein kleines Zieltor, das auf der Mittellinie markiert ist, in das gegnerische Feld gespielt werden
- die gegnerischen Spieler dürfen den Pass in ihrer Hälfte unmittelbar an der Mittellinie blocken (direkter Rückpass)

Station 8: Elfmeter-König



Organisation:

- ein größeres Tor (die Größe des Tores richtet sich nach den Fähigkeiten der Schüler und dem zur Verfügung stehenden Platz)
- vier Spieler
- ein Ball
- eine Markierung, von der geschossen wird; bei einem normalen Fußballtor (7,32 m breit) sollte der Elfmeter-Punkt als Schussmarkierung genommen werden, bei kleineren Toren sollte die Schussentfernung etwas kürzer sein

Spielaufgabe:

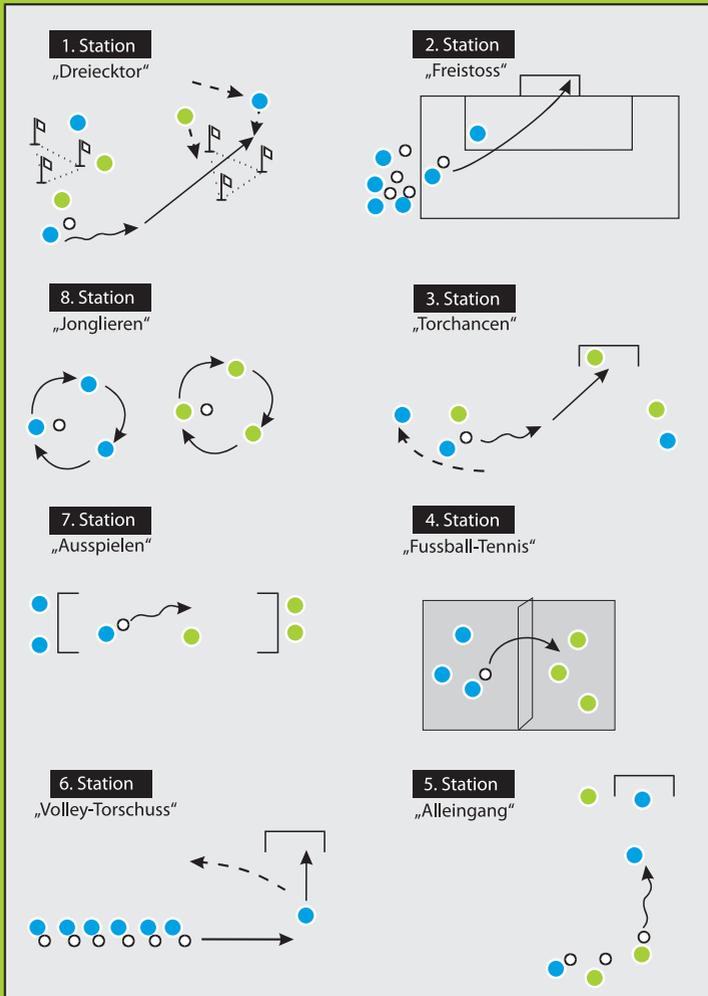
- Schuss von der Schussmarkierung aus auf das von einem Spieler gehütete Tor
- der Spieler, der geschossen hat, wird neuer Torwart

Variationen:

- Wettkampf: Jeder Spieler beginnt mit 5, der Spieler, der als erster das Tor hütet, mit 7 Punkten; wer einen Strafstoß verschießt, verliert einen Punkt und muss als nächster Spieler ins Tor, bei einem erfolgreichen Strafstoß verliert der Torwart einen Punkt
- größere Schussentfernung
- statt Torschuss aus vorgegebener Entfernung soll ein Tor nach einem Dribbling aus ca. 20 m Entfernung mit beliebigem Abschluss erzielt werden

2. Umlauf

(vier Spieler pro Gruppe)



Station 1: Dreiecktor



Organisation:

- zwei Dreiecktore mit 2 m breiten Torlinien; die Tore sind 8 m voneinander entfernt
- sechs Spieler zu zwei Parteien mit je drei Spielern
- ein Ball

Spielaufgabe:

- Spiel 3 – 3 auf beide Dreiecktore, d. h., jede Mannschaft kann auf beide Tore ein Tor erzielen
- ein Tor wird erzielt, indem ein Spieler einem seiner Mitspieler den Ball durch ein Dreiecktor zupasst (Spiel über zwei Torlinien)
- kein Spieler darf durch die Tore laufen

Variationen:

- jeder Pass durch ein Tor zählt als Tor, auch wenn der Ball nicht einen Mitspieler erreicht
- von der verteidigenden Mannschaft muss je ein Spieler in den Dreiecktoren als Torwart zum Spiel 3 – 1 + 2 spielen
- von derselben Mannschaft darf nicht zweimal hintereinander auf das gleiche Dreiecktor ein Tor erzielt werden

Station 2: Freistoß



Organisation:

- ein großes Tor (5 bis 7 m)
- Schussmarke etwa 10 bis 15 m schräg von dem vorderen Torpfosten entfernt
- fünf Spiele mit 5 Bällen
- ein Spiele als Torwart seitlich vor dem vorderen Torpfosten

Spielaufgabe:

- Flugball (Heber) von der seitlichen Schussmarkierung über den Torwart ins Tor
- der Spieler, der geschossen hat, wird nächster Torwart
- der Torwart schließt sich mit dem geschossenen Ball der Gruppe der wartenden Spieler an

Variationen:

- Effet-Zielschuss ohne Torwart und ohne Bodenberührung des Balles
- Effet-Zielschuss mit dem schwächeren Fuß oder mit dem Außenspann den Ball von der markierten Toraußenlinie ins Tor schießen (kein Torwart)

Station 3: Torchancen



Organisation:

- ein 5 m breites Tor mit einem Spielhalbkreis (Radius 11 m)
- zwei Parteien mit je drei Spielern

Spielaufgabe:

- Spiel 3 – 2 + 1: Innerhalb des Spielhalbkreises spielen drei Angreifer gegen zwei abwehrende Spieler und einen Torwart
- bei Torerfolg erhält die angreifende Partei den Ball zum erneuten Angriff zurück
- bei Toraus, Ball aus dem Kreis oder gehaltenem Ball erfolgt Aufgabenwechsel

Variationen:

- Spiel 3 – 1 + 2 Torwarte
- ein Tor kann nur mit Direktschuss nach Zuspiel erzielt werden
- der Torwart darf den Ball nicht mit der Hand abwehren, nur flach geschossene Tore zählen

Station 4: Fußball-Tennis



Organisation:

- 4 m x 10 m großes Spielfeld in zwei Spielfeldhälften durch eine 1 m hoch gespannte Zauber-schnur geteilt
- sechs Spieler zu zwei Parteien mit jeweils drei Spielern
- ein weicher Spielball

Spielaufgabe:

- jede Partei spielt in einer Spielfeldhälfte; die Parteien spielen sich den Ball mit dem Fuß, Oberschenkel oder Kopf über die Schnur zu
- der Ball muss von einer Partei spätestens mit dem dritten Ballkontakt über die Schnur gespielt werden
- ein Spieler darf den Ball nicht zweimal hintereinander berühren
- nach jeder Ballberührung darf der Ball einmal den Boden berühren

Variationen:

- die Zahl der Ballkontakte innerhalb einer Partei vor dem Herüberspielen ist nicht begrenzt
- vor dem Herüberspielen ist nur ein Bodenkontakt des Balles erlaubt
- ein Spieler einer jeden Mannschaft im hinteren Feld darf den Ball einmal mit der Hand auf- bzw. vorlegen, nicht jedoch fangen

Station 5: Alleingang



Organisation:

- ein Tor
- sechs Spieler mit drei Bällen

Spielaufgabe:

- Spiel 1 – 1 auf ein Tor; Spielbeginn etwa 20 m vor dem Tor
- der angreifende Spieler versucht, den abwehrenden Spieler zu umspielen und ein Tor zu erzielen (max. Übungsdauer 15 bis 20 Sekunden)
- der abwehrende Spieler spielt bei dem Spiel des nächsten Paares als Torwart

Variationen:

- Torabschluss auf kleinere Tore und ohne Torwart
- der Abwehrspieler kann bei Ballgewinn selber ein Tor erzielen
- der Torwart darf wie ein Abwehrspieler vor dem Tor im Feld verteidigen

Station 6: Volley-Torschuss



Organisation:

- ein 5 m breites Tor
- Schussmarkierung 10 m vor dem Tor
- sechs Spieler mit je einem Ball

Spielaufgabe:

- den Ball anwerfen und bevor er der Boden berührt, auf das Tor schießen
- fliegt der Ball ohne Bodenberührung ins Tor, erhält der Spieler zwei Punkte, berührt er vorher den Boden, erhält er einen Punkt

Variationen:

- Torschuss mit dem schwächeren Fuß
- Volley-Torschuss nach seitlichem Zuwurf des Balles durch einen Mitspieler
- Volley-Torschuss als beliebiger Kunstschuss (z. B. Effet-Schuss, Rückzieher usw.)

Station 7: Ausspielen



Organisation:

- zwei gegenüberliegende 3 m breite Tore, Abstand etwa 15 m
- sechs Spieler zu zwei Parteien mit jeweils drei Spielern
- ein Spielball und zwei Reservebälle an den Toren

Spielaufgabe:

- Spiel: Angreifer gegen Abwehrspieler auf ein Tor
- die übrigen Spieler der beiden Parteien warten getrennt hinter ihren Toren
- nach Torabschluss spielt einer der beiden Spieler, die hinter dem Tor, auf das gespielt wurde, gewartet haben, auf das gegenüberliegende Tor als Angreifer gegen einen neuen von dort ins Feld laufenden Abwehrspieler
- nach Torschuss laufen die beiden Feldspieler wieder hinter ihr Tor zurück

Variationen:

- jede Mannschaft verteidigt zwei nebeneinanderstehende kleine Tore
- der Spieler, der verteidigt hat, bleibt im Feld und versucht, im Spiel 1 – 1 als Angreifer gegen einen neuen Spieler der anderen Partei auf deren Tor ein Tor zu erzielen
- ein Tor, das nach einer gelungenen Täuschung erzielt wird, zählt doppelt

Station 8: Jonglieren



Organisation:

- sechs Spieler zu zwei Parteien mit jeweils drei Spielern

Spielaufgabe:

- die Spieler jeder Partei halten gemeinsam möglichst lange einen Ball in der Luft, ohne dass dieser den Boden berührt; beide Parteien beginnen gleichzeitig auf Kommando
- fällt der Ball zu Boden, erhält die andere Partei einen Punkt
- der Ball darf nicht mit den Händen oder Armen gespielt werden
- jeder Spieler darf beliebig oft den Ball jonglieren, bevor er ihn einem Mitspieler zuspielt

Variationen:

- ein Spieler darf den Ball nicht zweimal hintereinander berühren
- der Ball muss zwischen den Spielern hin- und hergespielt werden, ohne dass dieser den Boden berührt; derjenige der gespielt hat, folgt dem Ball und wechselt seine Position mit dem Spieler, den er angespielt hat
- der Ball darf einmal den Boden berühren und erst beim zweiten Bodenkontakt ist es ein Fehler

6 Inhalt des Films

Zu dieser Broschüre hat die Unfallkasse NRW einen gleichnamigen Videofilm produziert, der bei ihr ausgeliehen werden kann.

Dieser Film gibt den Sportunterricht erteilenden Lehrkräften Hinweise und Anregungen, wie das Fußballspiel in der Schule kindgerecht und sicher eingeführt werden kann. Dabei steht nicht das Üben der technischen Fertigkeiten im Mittelpunkt, sondern das Spielen mit dem Ball und die Förderung der koordinativen Fähigkeiten (Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen mit dem Ball).

Von acht- bis zwölfjährigen Schülern werden zahlreiche kleine Spiele und spielerische Übungsformen demonstriert. Sie sollen u. a. die Kinder motivieren, sich auch außerhalb der Schule in ihrer Freizeit mit und ohne Ball zu bewegen.

Darüber hinaus werden wichtige „Sicherheitsregeln“ für den „Fußballunterricht“ aufgezeigt.

Impressum

Herausgeber

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
Sankt-Franziskus-Straße 146
40470 Düsseldorf
Telefon 0211 9024-0
E-Mail info@unfallkasse-nrw.de
Internet www.unfallkasse-nrw.de

Verantwortlich für den Inhalt

Gabriele Pappai

Gestaltung

saga werbeagentur GmbH, Münster

Druck

Woeste Druck + Verlag GmbH, Essen

Auflage

1.500

Bildnachweis

Titel: Claudia Paulussen © Fotolia.com
Inhalt: Unfallkasse NRW

Ausgabe

Februar 2011

Bestellnummer

PIN 23

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Sankt-Franziskus-Str. 146

40470 Düsseldorf

Telefon 0211 9024-0

Telefax 0211 9024-355