GRUNDTECHNIKEN IM FUßBALL ERLERNEN

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Christian Wagner, Daniel Hild

Übersicht

- **Technikorientiertes Training**
- **Übungs- und Spielesammlung im Sportunterricht**
- **Fußballerische Fertigkeiten und ihre Anwendungsbereiche**
- **Arbeitsmaterial**
    - Ausdauer und Sprint: Übungs- und Spielbeispiele (1)
    - Pass und Ballannahme: Übungs- und Spielbeispiele (2)
    - Torschuss: Übungs- und Spielbeispiele (3)
    - Pass, Ballannahme und Torschuss: Übungs- und Spielbeispiele (4)
    - Kopfball: Übungs- und Spielbeispiele (5)
- **Quellenverzeichnis**

 BY-SA

Technikorientiertes Training

Zu den wesentlichen Techniken im Fußball gehören die Ballannahme, der Pass, der Torschuss sowie der Kopfball. Um diese unterschiedlichen Techniken zu trainieren, ist es bedeutsam, unterschiedliche Übungs- und Spielformen in den Sportunterricht zu integrieren.
Da der Sportunterricht zeitlich begrenzt ist, lassen sich beispielsweise verschiedene Technikübungen in das Aufwärmprogramm einfügen. Demnach ist es möglich, zu Beginn der Stunde Übungen und Spiele gezielt einzusetzen, um ein Technikmerkmal zu üben. Daher wird die Zeit des Aufwärmens bewusst mit dem Einstieg in eine Technik verbunden, sodass den Schülerinnen und Schülern (SuS) der Zugang zu dieser erleichtert wird. Auch im weiteren Verlauf einer Schulstunde müssen Übungen und Spiele eingesetzt werden, um sich mit einer Technik vertiefend auseinanderzusetzen.

Übungs- und Spielesammlung im Sportunterricht

Die Übungs- und Spielesammlung im Arbeitsmaterial ermöglicht den SuS eine Hinführung zu den wichtigsten Grundtechniken im Fußball. Mithilfe des Arbeitsmaterials kann die Lehrkraft unterschiedliche Übungen und Spiele bedarfsgerecht im Sportunterricht einsetzen.
Die Übungen und Spielformen 1 bis 17 dienen zunächst der Ausdauer und dem Sprint im Fußball. Hiermit werden Grundlagen geschaffen, um die Grundtechniken in variablen Spielsituationen richtig ausführen zu können. Zudem wird in manchen Übungen und Spielformen das Fußballspiel eingesetzt, um ein besseres Spielgefühl zu erlangen.
In den Materialien 18 bis 38 werden verschiedene Techniken trainiert: Während die Übungen und Spielformen 18 bis 23 zur Verbesserung des Passens und Annehmens eingesetzt werden, dienen die Spielformen 24 bis 27 dem Training der Torschusstechnik. In den Übungen 28 bis 33 sollen die Techniken miteinander kombiniert werden, sodass komplexere Situationen hergestellt werden können. Die Kopfballtechnik wird in den Übungen und Spielformen 34 bis 37 trainiert.
In diesen können sich die SuS selbst organisieren. Zudem ist auch die Weiterentwicklung der Trainingsformen durch die SuS mit angemessener Anleitung durch den Lehrer denkbar. Folglich lassen sich die Übungsformen wiederum für ein vertieftes Auseinandersetzen mit der Technik nutzen.
Die in den Übungs- und Spielformen verwendeten Skizzen wurden auf dem Organisations-, dem Spielfeld- und dem Taktikplaner der Internetplattform <www.sportunterricht.de> erstellt. Die Pfeile in den Arbeitsmaterialien verweisen auf die jeweilige Technik, die in den einzelnen Übungs- und Spielformen vordergründig trainiert wird.► **1-5**

 BY-SA

Fußballerische Fertigkeiten und ihre Anwendungsbereiche

	1. Ausdauer und Sprint		2. Pass und Ballannahme		3. Torschuss		4. Pass, Ballannahme und Torschuss		5. Kopfball
1.1	8er - Steigerungslauf	2.1	Doppelpass ums Eck	3.1	Stürmerstar	4.1	Ableger	5.1	Englisch
1.2	Auf die Umlaufbahn	2.2	Doppelpassfolge	3.2	Slalomkönig	4.2	Doppelpass zum Tor-erfolg	5.2	Fußballtennis
1.3	Balljäger	2.3	Doppelpassfangen	3.3	Zahlenfußbal	4.3	Donner und Blitz	5.3	Kopfhandball
1.4	Bienenschwarm	2,4	Hütchenball	3.4	l Egoist	4.4	Gassenbildung	5.4	Ping-Pong
1.5	Brückenfangen	2.5	Torball			4.5	Parcours	5.5	Sternfußball
1.6	Diagonalsprint	2.6	Zahlenpassen			4.6	Pyramide		
1.7	Fuchsjagd								
1.8	Hase im Kohl								
1.9	Kettenfangen								
1.10	Krebsfußball								
1.11	Letzter - Nein Danke								
1.12	Pylonensprint								
1.13	Puzzlesprint								
1.14	Reaktionssprint								
1.15	Schlangenlauf								
1.16	Wendestaffel								
1.17	Würfellauf								
	► 1		► 2		► 3		► 4		► 5

Abb. 1: Übungs- und Spielformen

(cc) BY-SA

Ausdauer und Sprint
Übungs- und Spielbeispiele

1

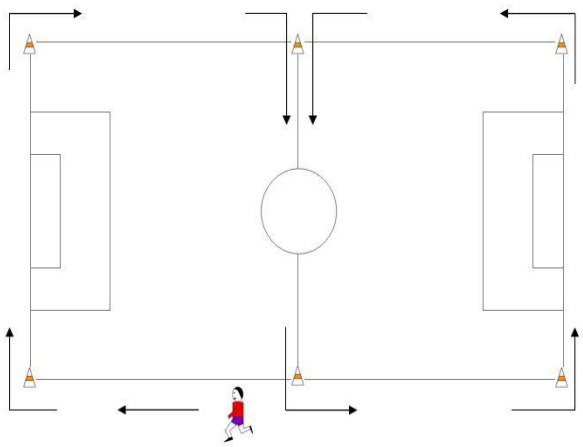
1.1 8er - Steigerungslauf

Beschreibung
Alle laufen zusammen in einer langen Schlange um die Markierungshütchen. Dabei wird nach jedem zweiten Hütchen das Tempo erhöht.

Hinweis
Nach einem Durchlauf muss auf eine angemessene Erholungsphase geachtet werden. Die Gruppe muss während des Umlaufes zusammen bleiben.

Organisationsform
Ganze Gruppe

Material
6 Markierungshütchen



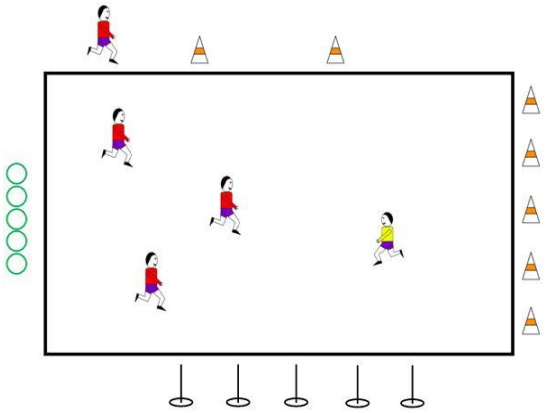
1.2 Auf die Umlaufbahn

Beschreibung
Um das Spielfeld herum wird eine Hindernisbahn aufgebaut. Wer abgeschlagen wird, muss eine Runde auf der Umlaufbahn absolvieren.
Welche Fängergruppe schafft es in einer vorgegebenen Zeit die meisten SuS auf die Umlaufbahn zu schicken?

Hinweis
Die Anzahl der Fänger richtet sich nach der Gruppenstärke (2,3 oder 4 Fänger).

Organisationsform
ganze Gruppe

Material
5 Ringe, 7 Markierungshütchen, 5 Slalomstangen



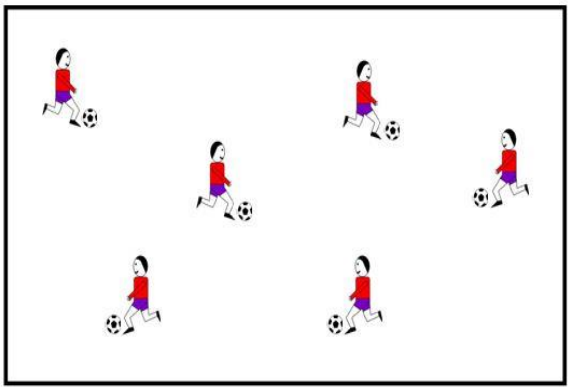
 BY-SA

1.3 Balljäger

Beschreibung
Jeder SuS dribbelt mit dem Ball in einem Viereck. Dabei versucht jeder dem anderen den Ball wegzuspielen. Wer ausgeschieden ist, dribbelt oder jongliert mit dem Ball neben dem Viereck. Wer hat die meisten Bälle weggespielt?

Organisationsform
ganze Gruppe

Material
1 Ball pro Spieler



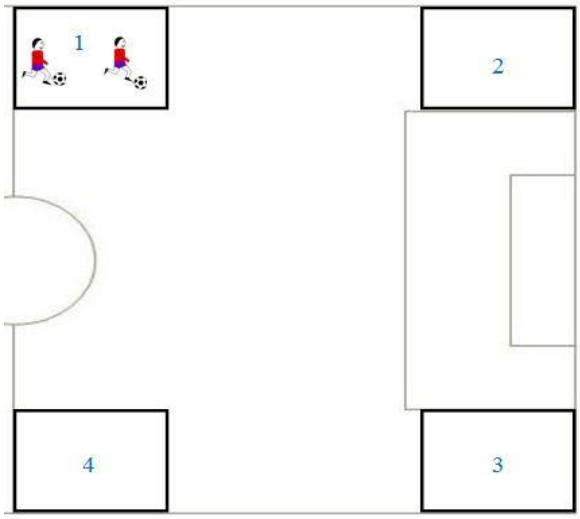
1.4 Bienenschwarm

Beschreibung
Die SuS bewegen sich mit dem Ball in den vorgegebenen Vierecken. Auf Anweisung des Lehrers laufen sie so schnell wie möglich mit dem Ball in das genannte Viereck.

Hinweis
Dabei können die SuS verschiedene Techniken und Ballfertigkeiten trainieren.

Organisationsform
ganze Gruppe

Material
16 Markierungshütchen, 1 Ball pro Spieler



 BY-SA

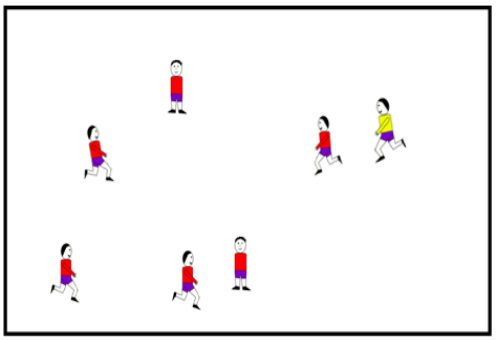
1.5 Brückenfangen

Beschreibung
Es werden ein bis drei Fänger (je nach Gruppenstärke) bestimmt. Die anderen Spieler laufen weg. Wer gefangen wurde, geht in den "Vierfüßlerstand" und macht eine Brücke. Erst wenn ein noch freier Spieler unter dieser Brücke hindurchgekrochen ist, darf der Spieler, der in der Brücke stand, wieder mitspielen.

Hinweis
Wer unter einer Brücke hindurch krabbelt, ist währenddessen "immun" und darf nicht gefangen werden.

Organisationsform
ganze Gruppe

Material
4 Markierungshütchen

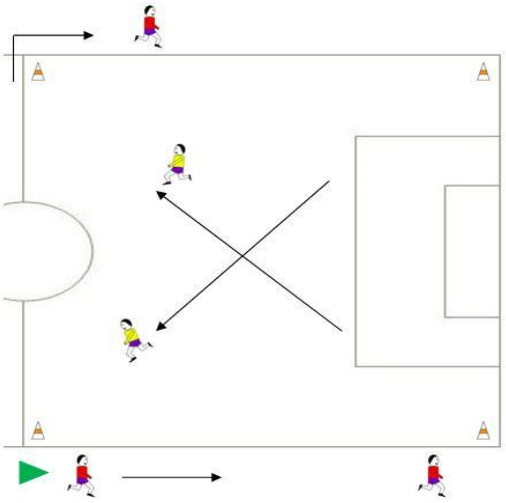


1.6 Diagonalsprint

Beschreibung
Die SuS laufen langsam hintereinander an der Außenlinie entlang. Wenn sie an dem ersten Markierungszeichen ankommen, laufen sie um dieses herum, sodass sie diagonal über das Spielfeld laufen.

Organisationsform
ganze Gruppe

Material
4 Markierungshütchen



 BY-SA

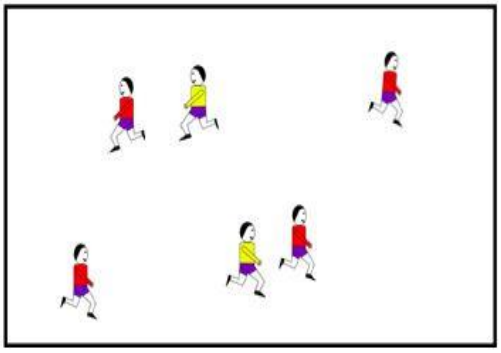
1.7 Fuchsjagd

Beschreibung
Jeder SuS bekommt ein Trainingsleibchen. Es wird ein Fänger bestimmt. Dieser muss sein Leibchen anziehen. Die anderen Spieler stecken das Leibchen in die Hose, sodass es von dem Fänger gefasst werden kann. Wer sein Leibchen an dem Fänger verloren hat, zieht es an und wird auch zum Fänger.

Hinweis
Die Fänger können eine Kette bilden.

Organisationsform
ganze Gruppe

Material
4 Markierungshütchen, ein Trainingsleibchen pro Spieler



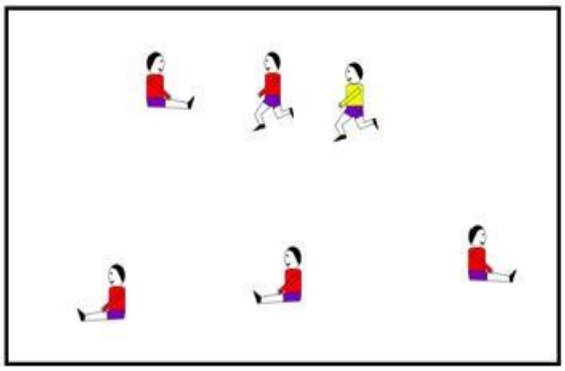
1.8 Hase im Kohl

Beschreibung
Aus der Gruppe werden ein Jäger und ein Hase bestimmt. Der Rest der Gruppe verteilt sich im Feld und hockt sich hin. Der Jäger versucht nun, den Hasen zu fangen. Der Hase kann entkommen, indem er sich neben einen Kohl hockt. Der Kohl steht auf und wird zum Jäger, der Jäger wird zum Hasen und muss nun selbst weglaufen. Fängt der Jäger den Hasen bevor dieser sich hinhockt, werden die Rollen gewechselt.

Variation
Die Spieler liegen auf dem Bauch. Die Spieler liegen paarweise nebeneinander auf dem Bauch.

Organisationsform
ganze Gruppe

Material
4 Markierungshütchen



 BY-SA

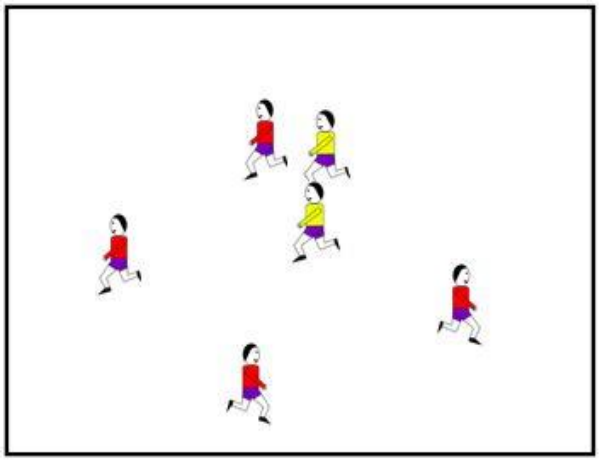
1.9 Kettenfangen

Beschreibung
Es werden ein bis drei Fänger (je nach Gruppenstärke) bestimmt. Die anderen Spieler laufen weg. Wer gefangen wurde, wird zum Fänger und schließt sich mit den anderen Fängern zu einer Kette zusammen.

Variation
Die "Fängerkette" kann ab 4 Spielern gespalten werden.

Organisationsform
ganze Gruppe

Material
4 Markierungshütchen

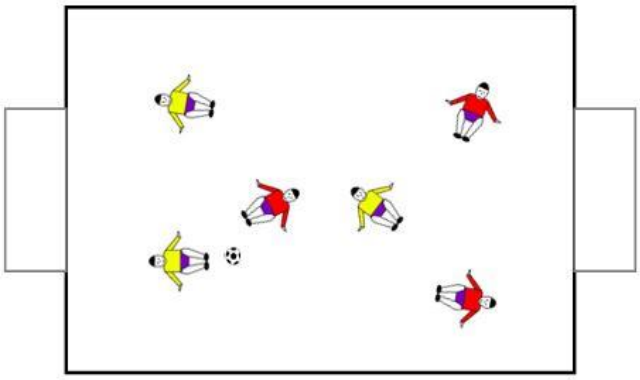


1.10 Krebsfußball

Beschreibung
Alle SuS begeben sich in den rückwärtigen "Vierfüßlerstand" und dürfen während des Spiels nicht aufstehen. Der Ball darf nur mit den Füßen gespielt werden. Ansonsten gelten die Regeln des normalen Fußballspiels.

Organisationsform
2 Mannschaften

Material
Bälle, Leibchen

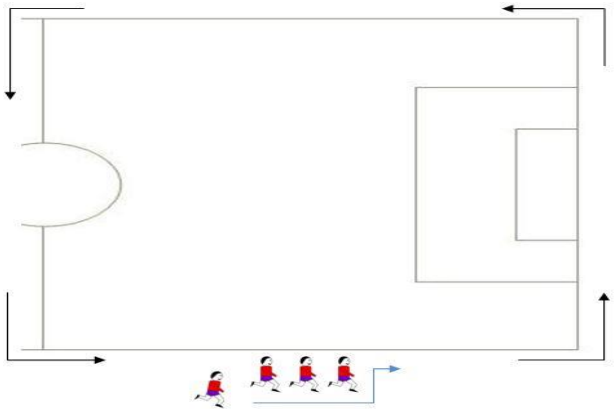


 BY-SA

1.11 Letzter - Nein Danke

Beschreibung
Die SuS laufen in einer Reihe hintereinander. Dabei sprintet der Letzte der Reihe an der Gruppe vorbei nach vorne.

Organisationsform
ganze Gruppe

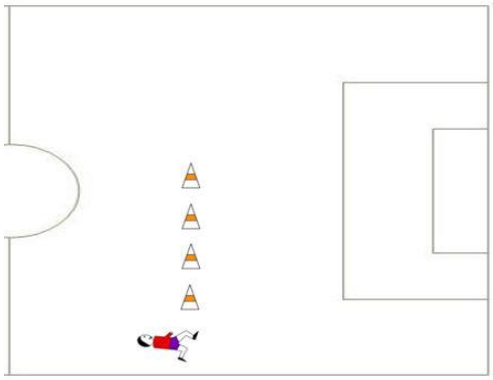


1.12 Pylonensprint

Beschreibung
Die Spieler stellen sich nebeneinander an dem ersten Markierungshütchen auf. Auf Signal des Lehrers sprinten die SuS zu dem zweiten Hütchen und wieder zum ersten Hütchen. Anschließend sprinten die SuS zum dritten Hütchen und zurück.

Organisationsform
ganze Gruppe

Material
4 Markierungshütchen



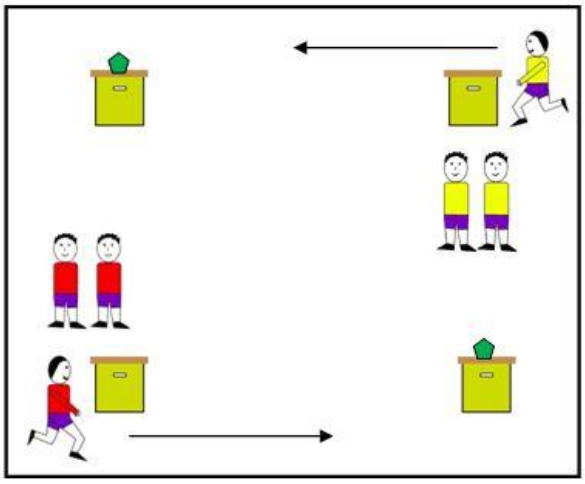
 BY-SA

1.13 Puzzlesprint

Beschreibung
Zwei Mannschaften stehen jeweils an einem Kasten. Auf einem gegenüberliegenden zweiten Kasten liegen Puzzleteile. Jeder Schüler darf ein Teil seines Puzzles mitnehmen. Während ein Spieler aus der Gruppe läuft, lösen die anderen das Puzzle. Jeder läuft eine Runde, dann läuft der Nächste.

Organisationsform
zwei Gruppen

Material
4 Kästen, 2 Puzzle



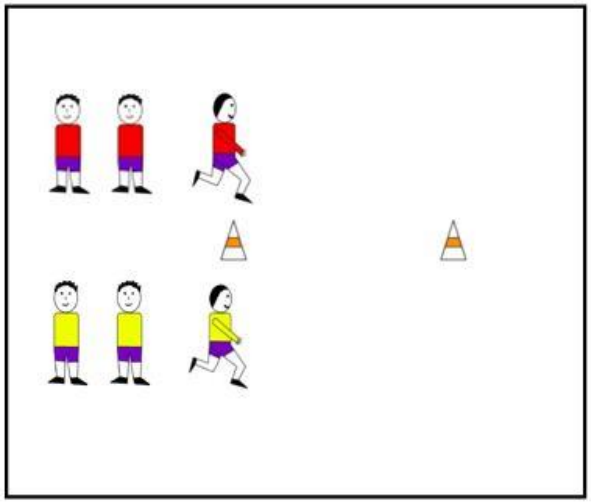
1.14 Reaktionssprint

Beschreibung
Es stehen zwei Spieler nebeneinander an der ersten Markierung. Die anderen SuS stehen dahinter. Die vordersten sprinten auf Signal so schnell wie möglich zu der zweiten Markierung. Jetzt folgen die nächsten beiden.

Variation
Die SuS starten aus der Bauchlage, der Rückenlage, der Liegestützposition, usw.

Organisationsform
zwei Gruppen

Material
2 Markierungshütchen

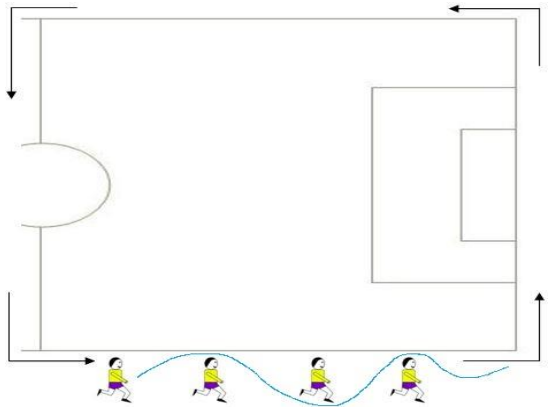


 BY-SA

1.15 Schlangenlauf

Beschreibung
Die Spieler laufen hintereinander in einer Reihe. Dabei lassen sie ca. zwei Meter Platz zu ihrem Vordermann, damit der Letzte aus der Reihe im Slalom nach vorne sprinten kann.

Organisationsform
ganze Gruppe

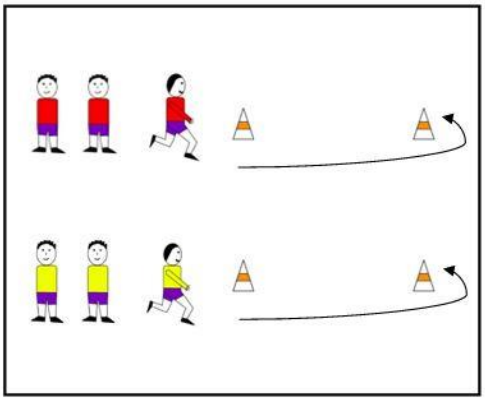


1.16 Wendestaffel

Beschreibung
Zwei Gruppen laufen eine Staffel gegeneinander. Der Erste der Gruppe läuft um die zweite Markierung und klatscht den nächsten aus der Gruppe ab. Die Mannschaft, von der zuerst alle Spieler eine Runde gelaufen sind, hat gewonnen.

Organisationsform
zwei Gruppen

Material
4 Markierungshütchen



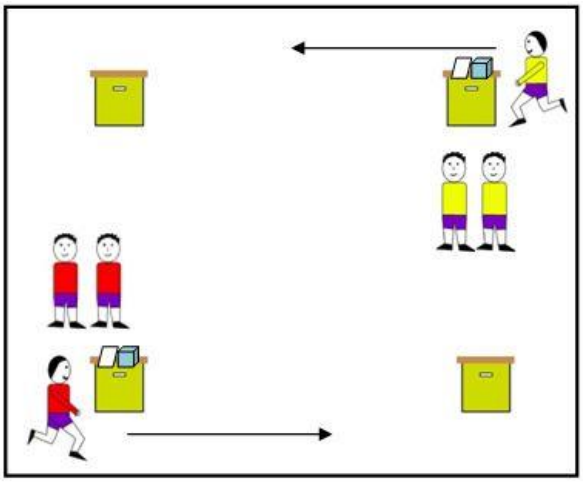
 BY-SA

1.17 Würfellauf

Beschreibung
Jede Mannschaft hat einen Würfel, einen Stift und einen Zettel auf ihrem Kasten liegen. Der Erste aus jeder Gruppe würfelt eine Zahl. Diese schreibt er auf den Zettel und läuft die gewürfelte Rundenzahl. Während der Erste läuft, würfelt der Zweite. Die Mannschaft, die zuerst 20 Runden gelaufen ist, hat gewonnen.

Organisationsform
zwei Gruppen

Material
2 Würfel, 2 Stifte, 2 Zettel, 4 Kästen



 BY-SA

Pass und Ballannahme Übungs- und Spielbeispiele

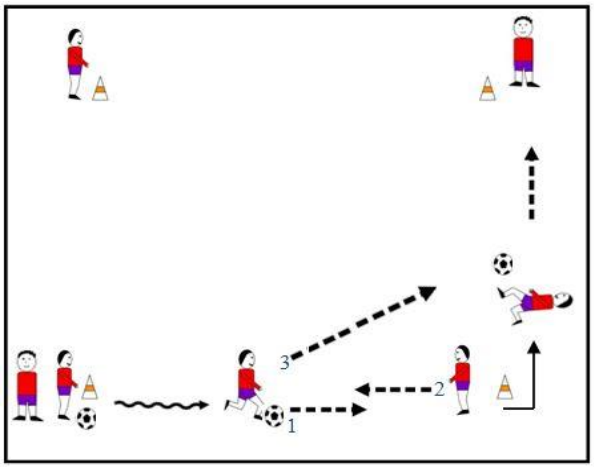
2

2.1 Doppelpass ums Eck

Beschreibung
Die SuS verteilen sich auf die Markierungen. Am Startpunkt müssen zwei Spieler stehen. Der Spieler mit Ball passt den Ball zu seinem rechten Mitspieler. Dieser passt zurück und läuft ohne Ball um seine Markierung in Richtung des dritten Mitspielers. Während der Spieler läuft, passt der erste Spieler den Ball innen an der Markierung vorbei in den Lauf.

Organisationsform
ganze Gruppe

Material
Bälle, 4 Markierungshütchen



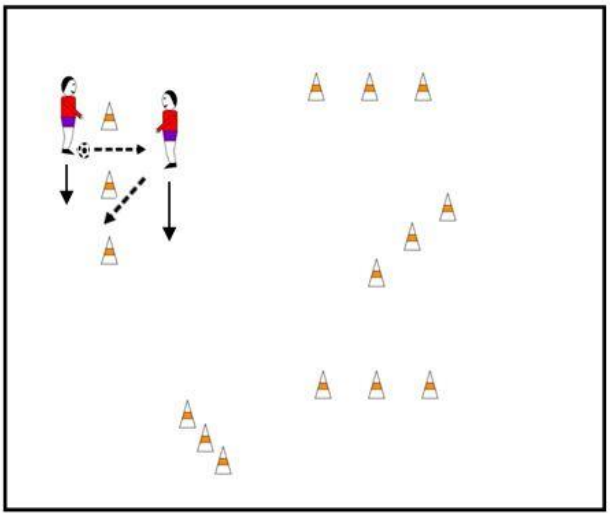
2.2 Doppelpassfolge

Beschreibung
Jedes Paar hat einen Ball. Die Paare bewegen sich ohne Vorgaben im abgegrenzten Raum. Sie spielen durch die Markierungen einen Doppelpass.

Variation
Wenn eine Markierung getroffen wird, müssen die Partner fünf Liegestütze machen. Das Spielen eines doppelten Doppelpasses durch die Markierungen kann als weitere Form angewandt werden.

Organisationsform
Paare

Material
15 Markierungshütchen, 1 Ball pro Paar



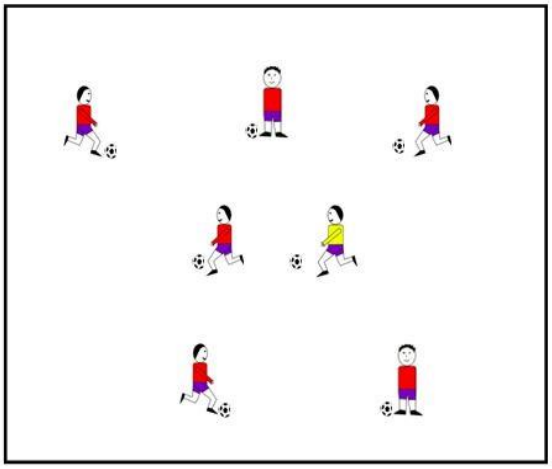
 BY-SA

2.3 Doppelpassfangen

Beschreibung
Es werden ein bis drei Fänger (je nach Gruppenstärke) bestimmt. Die anderen Spieler laufen weg. Wer gefangen wurde, bleibt stehen. Erst wenn ein noch freier Spieler mit ihm einen Doppelpass gespielt hat, darf der Gefangene wieder mitspielen.

Organisationsform
ganze Gruppe

Material
1 Ball pro Spieler

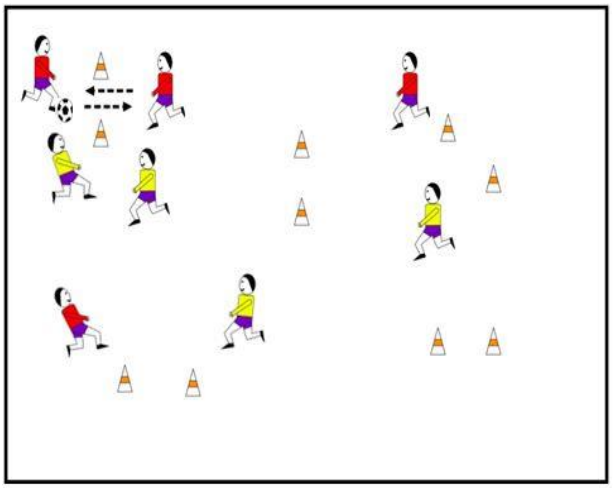


2.4 Hütchenball

Beschreibung
Zwei Mannschaften spielen auf einem Spielfeld gegeneinander. Auf dem Spielfeld werden mit Hütchen vier oder fünf Tore (etwa zwei Meter breit) aufgestellt. Es können nur Tore erzielt werden, wenn ein erfolgreicher Doppelpass durch die Hütchen gespielt wird. Es darf nicht zweimal hintereinander durch dasselbe Tor gespielt werden.

Organisationsform
2 Mannschaften

Material
10 Markierungshütchen, Bälle



 BY-SA

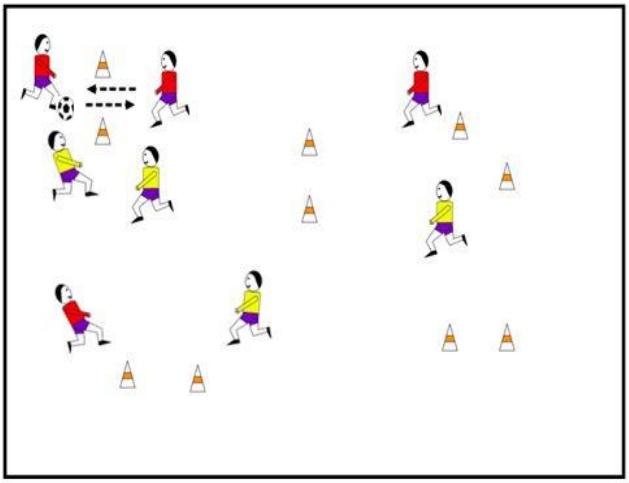
2.5 Torball

Beschreibung
Zwei Mannschaften spielen auf einem Spielfeld gegeneinander. Auf dem Spielfeld werden mit Hütchen vier oder fünf Tore (etwa 2 Meter breit) aufgestellt. Es können nur Tore erzielt werden, wenn der Ball durch ein Tor gepasst wird und von einem Teamkameraden auf der anderen Seite angenommen wird.
Es darf nicht zweimal hintereinander durch dasselbe Tor gespielt werden.

Variation
Jedem Spieler wird ein direkter Gegenspieler zugeordnet. Somit muss jeder Spieler ständig in Bewegung bleiben. Dies verhindert, dass einige Spieler während des Spiels einfach stehen bleiben.

Organisationsform
zwei Mannschaften

Material
Bälle, Markierungshütchen



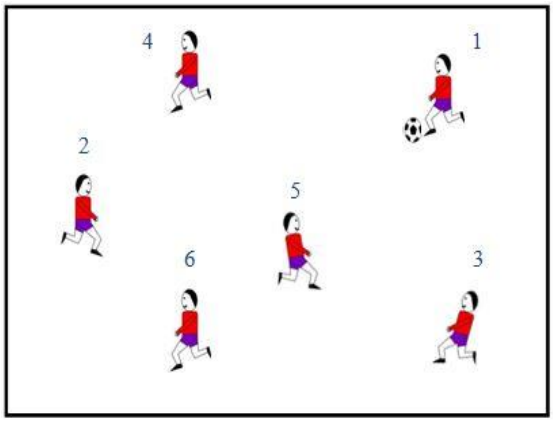
2.6 Zahlenpassen

Beschreibung
Jedem Spieler wird eine Zahl zugeordnet. Die Spieler passen sich den Ball in aufsteigender Reihe oder Zahl zu. Das heißt, der Spieler 1 passt zu dem Spieler 2, Spieler 2 zu Spieler 3 usw.

Variation
Nachdem die Spieler den Pass gespielt haben, müssen sie eine bestimmte Aufgabe (z.B. Anfersen) erledigen. Es kommt ein zweiter Ball hinzu.

Organisationsform
ganze Gruppe

Material
Bälle



 BY-SA

Torschuss
Übungs- und Spielbeispiele

3

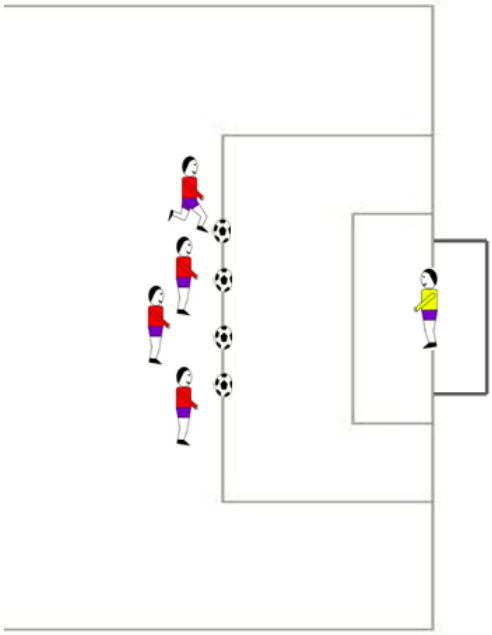
3.1 Stürmerstar

Beschreibung
Die Spieler legen den Ball auf die Strafraumgrenze und schießen nacheinander auf das Tor. Wenn die Schützen mehr Tore schießen als die Hälfte ihrer eigenen Anzahl, bekommen sie einen Punkt. Wenn sie weniger Tore schießen, bekommt der Torhüter einen Punkt. Welche Seite hat zuerst fünf Punkte?

Variation
Wer den Wettkampf verliert, muss eine bestimmte Aufgabe erledigen (z.B. zehn Liegestütze).
Volleyabnahme: Der Spieler steht mit dem Ball in der Hand an der Strafraumgrenze. Er lässt den Ball fallen und schießt dann, bevor der Ball den Boden berührt, (volley) auf das Tor.

Organisationsform
ganze Gruppe

Material
1 Ball pro Spieler

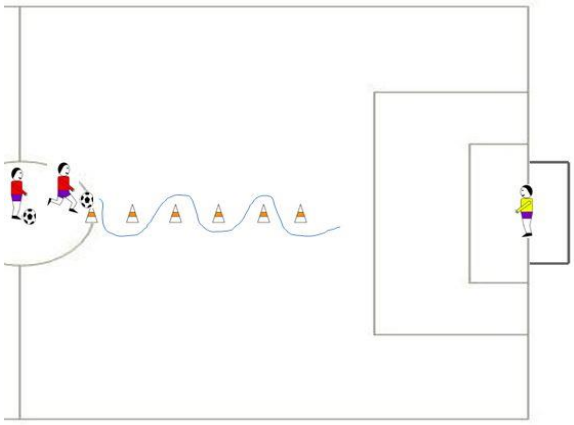


3.2 Slalomkönig

Beschreibung
Die Spieler dribbeln um die Hütchen. Danach erfolgt der Schuss aufs Tor. Wer hat die meisten Tore geschossen?

Organisationsform
ganze Gruppe

Material
1 Ball pro Spieler, 6 Markierungshütchen



 BY-SA

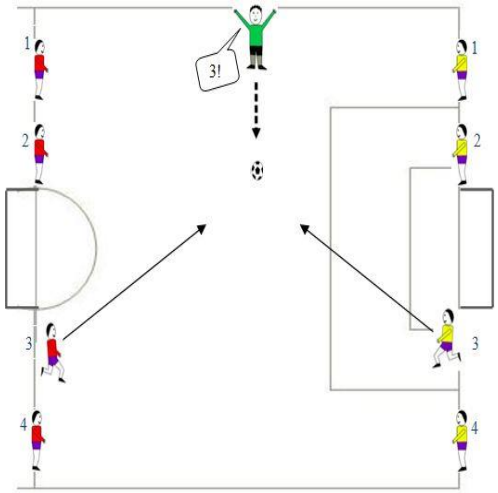
3.3 Zahlenfußball

Beschreibung
Gespielt wird auf einem Spielfeld mit zwei Toren. Die Gesamtgruppe wird in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt und jedes sich gegenüberstehende Paar bekommt eine Zahl zugewiesen. Man sollte als Spielleiter darauf achten, dass ungefähr gleichstarke SuS gegeneinander antreten. Nun fordert man die beiden Gruppen auf, sich an den jeweiligen Stirnseiten der beiden Spielfelder hinzusetzen. Ruft der Spielleiter die Zahl acht, dann spielen die beiden Kinder mit dieser Zahl gegeneinander, bis ein Tor fällt. Nach dem Torerfolg wird der Ball vom Spielleiter erneut freigegeben.

Variation
Es können auch zwei oder mehrere Zahlen gleichzeitig aufgerufen werden, sodass mehrere Kinder gegeneinander spielen müssen.

Organisationsform
Partnerarbeit

Material
Bälle

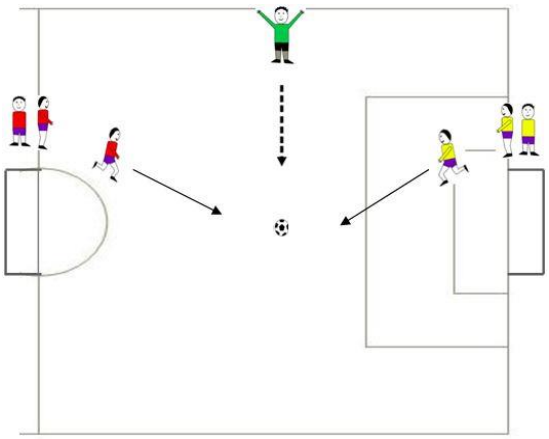


3.4 Egoist

Beschreibung
Es werden zwei Gruppen gebildet, die sich gegenüber stehen. Der Lehrer steht zentral und rollt den Ball in die Mitte. Ein Spieler jeder Mannschaft läuft los und versucht, den Ball zu bekommen, um ein Tor zu erzielen. Der andere Spieler versucht, dies zu verhindern und ebenfalls ein Tor zu erzielen. Welche Mannschaft hat zuerst zehn Punkte?

Organisationsform
zwei Gruppen

Material
Bälle



 BY-SA

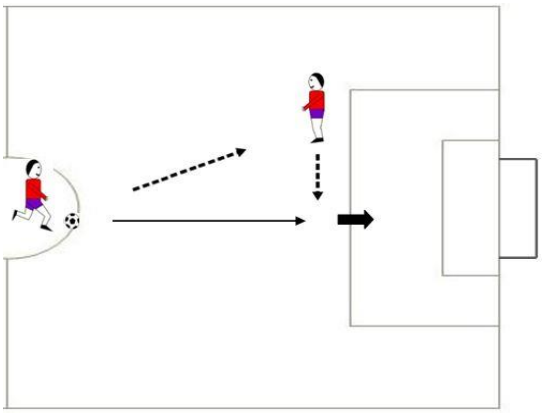
Pass, Ballannahme und Torschuss Übungs- und Spielbeispiele 4

4.1 Ableger

Beschreibung
Die Spieler stehen hintereinander und passen den Ball nacheinander zu einem Anspieler, der den Ball zur Seite ablegt, sodass der Passspieler zum Torschuss kommt.

Organisationsform
ganze Gruppe

Material
Bälle

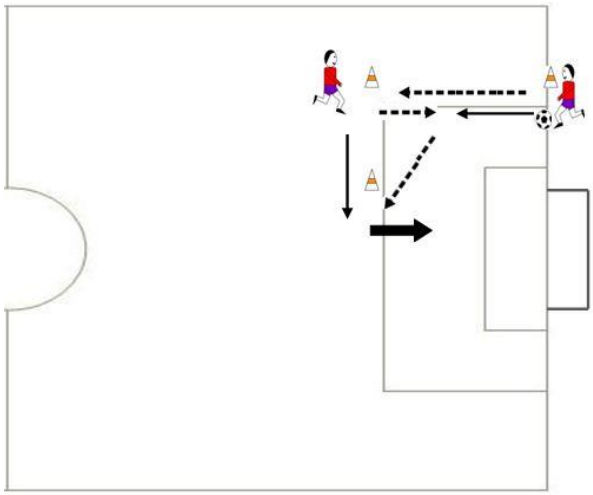


4.2 Doppelpass zum Torerfolg

Beschreibung
Die Spieler an der Grundlinie stehen hintereinander und haben jeweils einen Ball. Der Erste passt den Ball zu dem zweiten Spieler an der ersten Markierung. Dieser passt schnellstmöglich zurück und läuft zu der dritten Markierung. Währenddessen passt der erste Spieler den Ball zur dritten Markierung, sodass der Ball direkt auf das Tor geschossen werden kann.

Organisationsform
ganze Gruppe

Material
Bälle, 3 Markierungshütchen



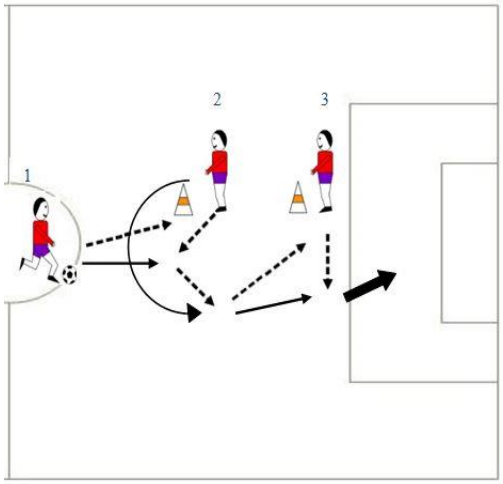
 BY-SA

4.3 Donner und Blitz

Beschreibung
Die Spieler stellen sich am Mittelkreis mit dem Ball hintereinander auf. An jedem Markierungshütchen steht ein Spieler. Der Spieler am Mittelkreis (Spieler 1) passt den Ball an das erste Hütchen zu Spieler 2. Dieser passt zurück und läuft ohne Ball um den Ballführenden herum in Richtung des zweiten Hütchens. Spieler 1 spielt den Ball wieder zu ihm in den Lauf. Anschließend passt Spieler 2 Spieler 3, der am zweiten Hütchen steht, der den Ball sofort ablegt, sodass ein Torschuss erfolgen kann. Spieler 1 geht danach auf die Position von Spieler 3, Spieler 3 rückt vor auf die Position von Spieler 2, Spieler 2 (der Torschütze) stellt sich in die Reihe an der Mittellinie an (Spieler 1).

Organisationsform
ganze Gruppe

Material
Bälle, 2 Markierungshütchen

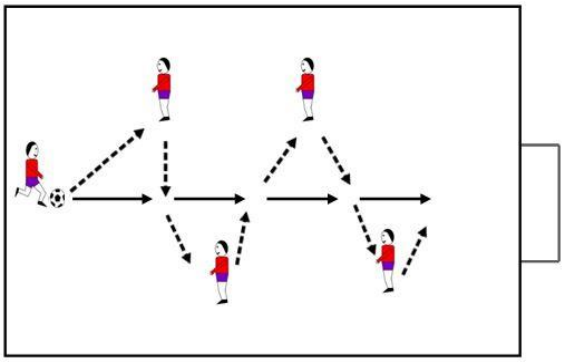


4.4 Gassenbildung

Beschreibung
Der Spieler mit Ball passt zum ersten Anspieler. Dieser passt den Ball in den Lauf zurück. Dann wird der Ball zum zweiten Anspieler gepasst. Nach dem letzten Anspieler folgt der Torschuss.

Organisationsform
ganze Gruppe

Material
1 Ball pro Spieler, 4 Markierungshütchen



 BY-SA

4.5 Parcours

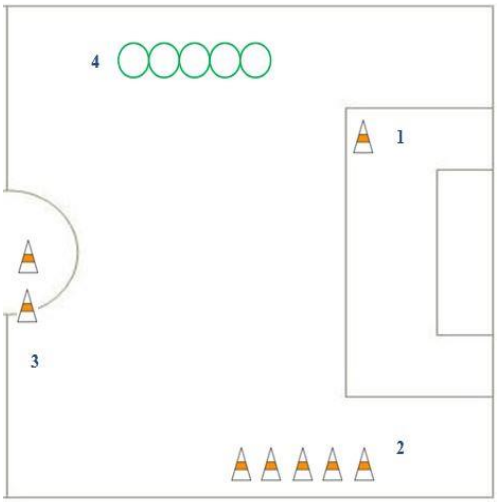
Beschreibung
Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf die Stationen.

1. Torschuss: Der Spieler läuft mit dem Ball um das Markierungshütchen, passt zu einem Mitspieler, der den Ball ablegt, sodass der Spieler auf das Tor schießen kann.
2. Slalom mit Ball
3. Doppelpass durch die Markierungshütchen mit einem Mitschüler
4. Pro Ring zwei kurze schnelle Schritte; der Ball wird vorher an die andere Seite der Ringe gepasst.

Hinweis
Die Mitschüler beim Torschuss und beim Doppelpass wechseln.

Organisationsform
ganze Gruppe

Material
1 Ball pro Spieler, 8 Markierungshütchen, 5 Reifen

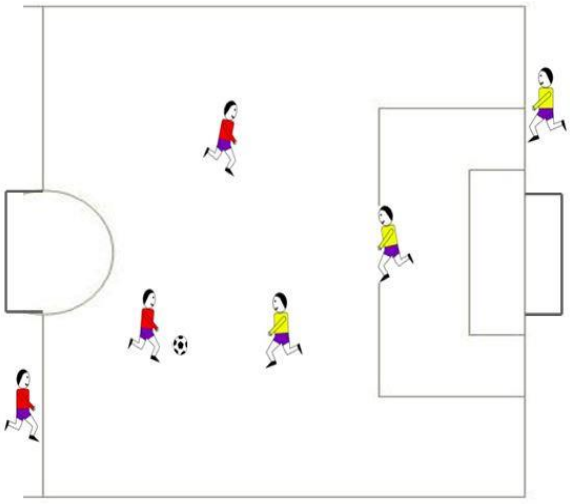


4.6 Pyramide

Beschreibung
Zu Beginn des Spiels spielen zwei Mannschaften drei gegen drei. Nach 90 Sekunden geht ein Spieler jeder Mannschaft vom Platz. Dieser läuft ganz locker um das Spielfeld herum. 90 weitere Sekunden später geht ein anderer Spieler jeder Mannschaft vom Platz. Zum Schluss wird eins gegen eins gespielt. Um die Pyramide wieder in die andere Richtung zu spielen, kommt nach jeweils 90 Sekunden wieder ein Spieler auf den Platz. Die Tore einer Mannschaft werden über das ganze Spiel hinweg beibehalten.

Organisationsform
2 Mannschaften

Material
Bälle



 BY-SA

Kopfball
Übungs- und Spielbeispiele

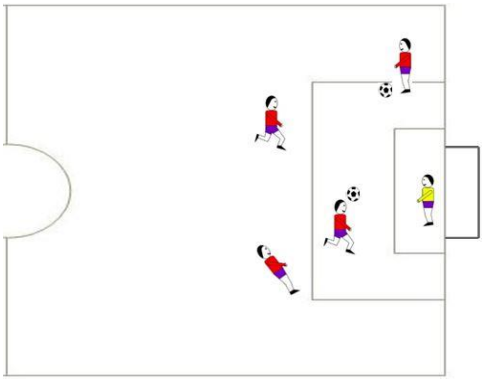
5

5.1 Englisch

Beschreibung
Die Spieler spielen alle gegen den Torwart. Die Spieler erzielen einen Punkt, wenn sie mit dem Kopf ein Tor erzielen. Der Torwart bekommt einen Punkt, wenn er einen Ball hält oder die Spieler vorbeiköpfen. Wer erzielt zuerst fünf Punkte?

Organisationsform
ganze Gruppe

Material
Bälle

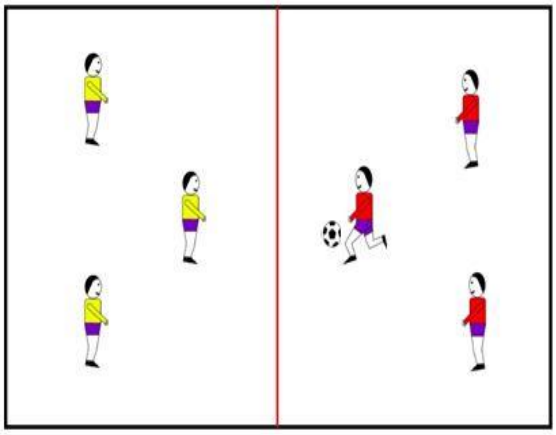


5.2 Fußballtennis

Beschreibung
Das Feld wird durch eine Bank oder ein Netz getrennt. Der Ball darf auf der eigenen Seite maximal einmal aufkommen, bevor dieser wieder auf die andere Seite gespielt wird. Zudem darf er innerhalb der Mannschaft maximal dreimal berührt werden. Mindestens ein Kontakt pro Spielzug muss mit dem Kopf erfolgen. Welche Mannschaft erreicht zuerst zehn Punkte?

Organisationsform
2 Mannschaften

Material
Bälle, 1 Bank/1 Netz



 BY-SA

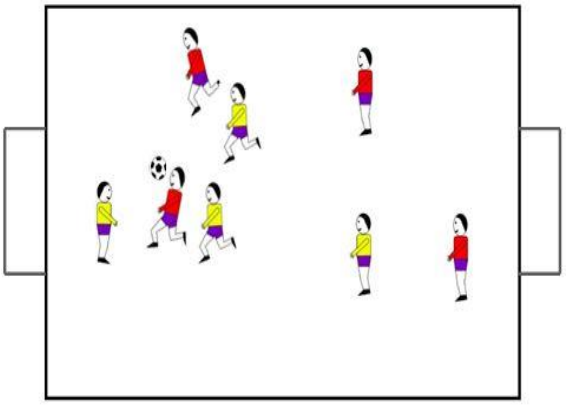
5.3 Kopfhandball

Beschreibung
Die Spieler werfen sich den Ball zu und versuchen ein Tor zu erzielen. Ein Tor darf nur per Kopf erzielt werden.

Variation
Mit dem Ball in der Hand darf man nicht laufen.

Organisationsform
2 Mannschaften

Material
Bälle

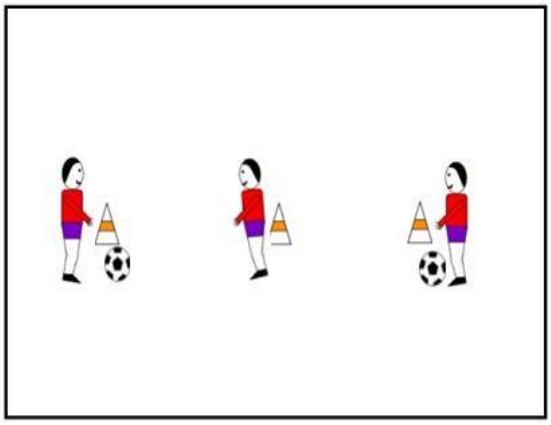


5.4 Ping Pong

Beschreibung
Die Spieler an den Außenmarkierungen haben jeweils einen Ball. Der Spieler in der Mitte bekommt den Ball von rechts gepasst und spielt ihn wieder zurück. Danach dreht er sich schnellstmöglich um und bekommt den Ball von der linken Seite gespielt. Anschließend bekommt der Spieler in der Mitte den Ball von rechts zugeworfen und köpft ihn zurück. Nachfolgend dreht er sich schnellstmöglich um und köpft den zugeworfenen Ball dem Spieler auf der linken Seite zurück. Diese Vorgänge wiederholen sich, bis der Spieler in der Mitte insgesamt zehnmal den Ball geköpft hat. Danach wird die Position gewechselt.

Organisationsform
Kleingruppen

Material
3 Markierungshütchen und 2 Bälle pro Gruppe



 BY-SA

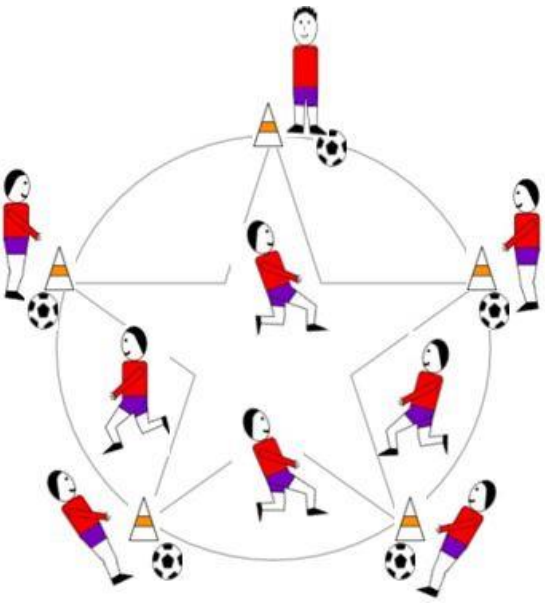
5.5 Sternfußball

Beschreibung
Die Spieler stellen sich außen an den Markierungshütchen mit jeweils einem Ball auf. In dem Kreis bewegen sich die Spieler kreuz und quer. Die Außenspieler rufen einen Innenspieler auf, dem sie dem Ball zuwerfen oder passen. Zusätzlich rufen sie, welche Tätigkeit der Spieler in der Mitte durchführen muss, wobei der Kopfball zu bevorzugen ist.

Varianten
Kopfball, Brustannahme, Doppelpass, Spannpass, Volleypass

Organisationsform
2 Gruppen

Material
Bälle, Markierungshütchen



 BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Schaller, H.J. et al.	Die großen Spiele	Aachen	2007	Meyer & Meyer

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber/Zugriffszeitpunkt
Titelbild	Christof Heuser
Abbildung 1	Christian Wagner
Arbeitsmaterial 1-5	http://sportunterricht.de/fussball/planer.html (16.02.2015); modifiziert von Daniel Hild

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Christian Wagner, Christof Heuser, Daniel Hild / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz

 BY-SA