ANNAHME UND MITNAHME MIT DER FUßINNENSEITE - UNTERRICHTSPLANUNG

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

Autoren: Dario Cialdella, Tobias Uhrmacher

Übersicht

- **Einleitung**
- **Legitimation**
  - Einordnung in die Unterrichtseinheit
- **Lernziele**
- **Methodisch-didaktische Analyse**
- **Sachanalyse**
  - Ballannahme mit der Fußinnenseite
    - Vorbereitungsphase
    - Annahmephase
  - Ballmitnahme
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Ballannahme mit der Fußinnenseite (1)
  - Lösung des Arbeitsmaterials (2)
    - Technikmarkmale: Ballannahme mit der Fußinnenseite
    - Technikmerkmale: Bein- und Fußhaltung
- **Videos**
  - Ballannahme mit der Fußinnenseite frontal (1)
  - Ballannahme mit der Fußinnenseite seitlich (2)
  - Ballmitnahme mit der Fußinnenseite frontal (3)
  - Ballmitnahme mit der Fußinnenseite seitlich (4)
- **Quellenverzeichnis**

 BY-SA

Einleitung

Ballan- und -mitnahme sind grundlegende Elemente im Fußball. Die Annahme und Mitnahme erfolgen mit der Fußinnenseite und sollen kontrolliert ausgeführt werden. Kontrolle heißt, dass sich der Ball immer dicht am Fuß befindet und eine Anschlussaktion möglich ist.
Konkrete Vorkenntnisse für die geplante Unterrichtsstunde sind eine allgemeine Spielfähigkeit, die aus anderen Sportarten oder kleineren Sportspielen gegeben sein sollte, sowie die Bereitschaft die Grundlagen des Fußballsports erlernen zu wollen. Mithilfe von vier Übungsformen und einem Zielspiel werden die Technikmerkmale der An- und Mitnahme eingeübt. Leistungsunterschiede werden durch unterschiedliche Entfernungen, Passhärte und die Geschwindigkeit berücksichtigt.
Das Ziel besteht darin, dass alle Schülerinnen und Schüler (SuS) die Technik der *Ballannahme und -mitnahme* erlernen.

Legitimation

Im Großen und Ganzen ist Fußball eine Sportart für alle und kann unabhängig vom Alter, der Kultur und dem Geschlecht ausgeübt werden. Die Ballsportart wird zudem in vielen Ländern als Volkssportart bezeichnet und dominiert die Lebenswelt vieler Kinder, wodurch diese eine besondere Begeisterung der Sportart gegenüber vorweisen. Auf außerschulischer Ebene weist der DFB (Deutscher Fußballbund) starke Vereinsstrukturen auf, sodass Anknüpfen an das in der Schule geweckte Interesse sehr gut möglich ist.
Als vordergründiges Argument soll die Sportart Fußball bei den SuS Interesse für die Bewegungskultur und die spezifische Sportart wecken. Der Fußballsport ist im Lehrplan der Sekundarstufe I verankert. Neben der Förderung spielspezifischer physischer Grundfähigkeiten (z.B. Schnelligkeitsausdauer, Kraftausdauer) trägt er ebenso zur Schulung der Situationswahrnehmung sowie der antizipativen Fähigkeiten bei. Diese beiden Elemente verhelfen den SuS die Flugbahn des Balles besser einzuschätzen, Laufwege zu erkennen und das Spielbein richtig zu positionieren. Des Weiteren wird eine allgemeine Spielfähigkeit für Ballsportarten entwickelt. Zusammenfassend wird als Bildungsgehalt eine verbesserte allgemeine Spielfähigkeit, das Erlernen von fußballspezifischen Grundfähigkeiten sowie der Punkt der motivationalen Weiterentwicklung als wichtige Voraussetzung für die Gegenwarts- und Zukunftsbedeutung definiert.

 BY-SA

Einordnung in die Unterrichtseinheit

Die Unterrichtsreihe zeigt eine Möglichkeit, in welcher Reihenfolge Grundlagen des Fußballsportes gelehrt werden können, sodass ein Zielspiel unter vereinfachten Bedingungen möglichst schnell erreicht werden kann.

In der Unterrichtsreihe ist zu erkennen, dass in jeder einzelnen Stunde die Grobformen der Grundtechniken (Dribbeln, Passen, Ballan- und -mitnahme, Torabschluss) behandelt werden. Die didaktische Reduktion spielt dabei eine bedeutende Rolle. So gilt es sowohl den Umfang einer Übungsform, als auch den Leistungsstand der SuS mit den Feinzielen zu verknüpfen und in Einklang zu bringen.

Stunde	Inhalt	Motorische Feinziele
1.-2.	Ballgewöhnung und Ballführung	Die SuS machen sich mit dem Fußball vertraut und lernen dessen Eigenschaften spielerisch kennen.
3.-4.	Dribbling und Einführung Passen mit der Innenseite	Die SuS lernen die Grobform des Dribblings und des Passspiels kennen.
5.-6.	Passspiel und Einführung der Ballannahme	Die SuS stabilisieren ihr Passspiel und lernen die Grundlagen der Ballannahme kennen.
7.-8.	**Vertiefung Ballkontrolle und Ballmitnahme**	**Die SuS erlernen die balltechnischen Fertigkeiten der Ballan- und -mitnahme mit der Fußinnenseite.**
9.-10.	Dribbling mit Torschuss	Die SuS lernen Abschlussvarianten kennen und verknüpfen diese mit einem Dribbling.
11.-12	Spielformen	Die SuS verknüpfen die erlernten Techniken in einem vereinfachten Zielspiel.

 BY-SA

Lernziele

Hauptlernziel

Die SuS erlernen die balltechnischen Fertigkeiten der Ballan- und -mitnahme mit der Fußinnenseite.

Teillernziele

Motorische Lernziele

- Die SuS verinnerlichen die Bewegungsmerkmale der Ballannahme und -mitnahme der Fußinnenseite.
- Die SuS vertiefen die Fähigkeiten des Passspiels, des Dribblings und der Ballan- und -mitnahme und kombinieren diese Techniken miteinander.

Kognitive Lernziele

- Die SuS erkennen die kontrollierte Ballan- und -mitnahme als Voraussetzung für die Vermeidung von Ballverlusten im Zielspiel.
- Die SuS erkennen die kontrollierte Ballan- und -mitnahme als Voraussetzung für ein sicheres und flüssiges Kombinationsspiel im Zielspiel.
- Die SuS können die wichtigsten Technik- und Bewegungsmerkmale der Ballan- und Ballmitnahme nennen.

Sozial-affektive Lernziele

- Die SuS sollen fair und respektvoll miteinander umgehen.
- Die SuS stärken ihre Teamfähigkeit in den Mannschaftswettbewerben.
- Die SuS verbessern das selbstständige Einhalten von Regeln.
- Die SuS lernen die heterogene Leistungsfähigkeit in der Klasse einzustufen und dementsprechend ihr Handeln anzupassen.

Methodisch-didaktische Analyse

Bei der ausgearbeiteten Stunde handelt es sich um einen geschlossenen und lehrerzentrierten Unterricht. Zudem lässt sie sich als technikorientiert beschreiben. Die Stunde ist mit Übungsformen aufgebaut, die bestimmte Technikmerkmale isoliert aufgreifen. Es geht von Partnerübungen (z.B. die Passgasse) über Gruppenübungen (z.B. der Slalomparcours) bis hin zum vereinfachten Zielspiel. Die Intention der Stunde ist das Erlernen der Technik von Annahme und Mitnahme.

In der Einführungsphase wird das Unterrichtsthema benannt, damit die SuS einen Überblick über den Verlauf der Stunde erhalten und das Hauptziel kennenlernen.

Während der Aufwärmphase dribbeln die SuS kreuz und quer durch die Halle. Dabei gibt der Lehrer die Anweisung, den Blick nicht nur auf den Ball zu richten, damit die

 BY-SA

SuS ihr peripheres Sehen schulen und nicht gegeneinander laufen. Zudem erhalten sie die Aufgabe, verschiedene Dribblingvarianten durchzuführen. Dies fördert das Ballgefühl und die SuS vertiefen fußballspezifische Bewegungen. Im Großen und Ganzen dient die Aufwärmphase als Rückschluss auf die vorherige Stunde.

In der kognitiven Phase haben die SuS die Aufgabe, anhand des Arbeitsmaterials, die spezifischen Merkmale der Annahme mit der Fußinnenseite, zu nennen. Das Arbeitsmaterial enthält Bildreihen der genannten Technik. Die Besprechung findet in der Gesamtgruppe statt. Mithilfe der Nennung der Technikmerkmale durch die SuS sollen die wichtigsten Punkte gesichert werden. Die Phase zielt darauf ab, die Merkmale zu visualisieren und Zusammenhänge klar darzustellen.

Die Hauptphase beinhaltet drei Übungsformen. Bei der ersten Übungsform stellen sich die SuS in einer Passgasse gegenüber auf. Jedes Paar verfügt über einen Ball. Sie passen sich den Ball zu und nehmen diesen mit der Fußinnenseite an. Dabei setzen die SuS die vorher genannten Technikmerkmale um. Mithilfe einer hohen Übungsfrequenz sollen diese verinnerlicht werden. Zudem haben die SuS die Aufgabe partnerweise zu korrigieren, damit sich keine Fehler bei der Annahme einschleichen. Die Partner wechseln nach einer bestimmten Zeit, um neue Reize zu setzen und andere Verbesserungsmöglichketen zu erhalten.
In der nächsten Übungsform wird die Klasse in zwei beliebige, gleichgroße Gruppen eingeteilt. Eine Hälfte der SuS verteilt sich mit Ball um den abgesteckten Kreis, die andere verteilt sich in diesem. Die SuS im Kreis erhalten nun die Vorgabe sich frei zu bewegen, den Ball von den Außenstehenden zu fordern, anzunehmen und zurückzuspielen. Der Hauptaugenmerk liegt bei dieser Übung auf der Ballannahme und Mitnahme nach vorne oder in eine andere Richtung. Die SuS vertiefen und verbessern die Technikmerkmale und wenden sie in der Bewegung an.
Zum Abschluss der Hauptphase folgt ein Parcours mit Ballan- und -mitnahme. Die Klasse wird in vier gleichgroße Gruppen aufgeteilt und begibt sich jeweils zu einem Parcours. Ziel ist es, den Parcours so schnell wie möglich zu bewältigen. Dabei müssen die SuS Slalomstangen durchdribbeln, einen Pass spielen, den Ball an- und mitnehmen und ein Tor erzielen. In dieser Übungsform werden die bereits erlernten Elemente wie Passen, Dribbling, Ballan- und -mitnahme mit der Fußinnenseite kombiniert. Mit dieser vielfältigen Übung sichern die SuS ihre Technikmerkmale in einer spielnahen Wettkampfform.

Das Zielspiel sollte aus motivationalen Gründen am Ende jeder Stunde stehen. Hierbei wird die Halle in zwei Felder aufgeteilt. Die Klasse wird zudem in vier gleichgroße homogene Mannschaften eingeteilt. Alle Teams werden sich einmal gegenüberstehen. Bei einem Sieg erhält eine Mannschaft drei, bei einem Unentschieden einen und bei einer Niederlage null Punkte. Diese Turnierform steigert die Motivation zusätzlich. Ein einsetzen der erlernten Technikmerkmale ist hierbei von Nöten.

Während Reflexion wird die Bedeutung der Ballannahme und der Ballmitnahme herausgestellt. Hierbei werden gezielte Leitfragen der Lehrperson gestellt. Durch

 BY-SA

dieses Vorgehen sollen die Technikmerkmale erneut verbalisiert, verinnerlicht und ein Ausblick auf weitere Annahmemöglichkeiten geschaffen werden. Genannte Antworten zum Thema verschiedene Ballannahmen könnten sein: die Ballannahme mit der Brust, mit dem Oberschenkel oder mit dem Spann. Diese werden situationsabhängig verwendet.

Sachanalyse

Die An- und Mitnahme des Balles ist für sichere Kombinationen im Zielspiel eine zwingende Voraussetzungen, um im Ballbesitz zu bleiben und einen Spielfluss entstehen zu lassen.

Die Sicherung des Spielgeräts ist ebenfalls von großer Bedeutung, um sinnvolle und erfolgreiche Anschlusshandlungen, wie zum Beispiel ein Dribbling oder einen Pass zum Mitspieler, einzuleiten. Gerade unter Bedrängnis eines Gegenspielers oder enormen Zeitdruck, der im modernen Fußballsport immer mehr zunimmt, ist es wichtig, den Ball sekundenschnell auf engem Spielraum zu kontrollieren.

Dabei ist das Ballgefühl und die situationsspezifische Auswahl der Ballannahme von elementarer Bedeutung. Aufgrund der besonderen Bedeutung der Techniken im Zielspiel müssen die Ballan- und -mitnahme in einem hohen Trainingsumfang isoliert eingeübt und automatisiert werden.

Ballannahme mit der Fußinnenseite

Die Ballkontrolle mit der Fußinnenseite ist eine Variante der Ballannahmen, die sehr häufig verwendet wird, um Zuspiele möglichst schnell zu kontrollieren und weiter zu verarbeiten. Es handelt sich hierbei um eine Grundform der Ballkontrolle, die als Basis eingeführt werden sollte. Diese Ballannahme ist weniger komplex im Vergleich zu den anderen Techniken und ist deshalb leichter zu erlernen. Da sich der Bewegungsablauf größtenteils auf das Spielbein beschränkt, ist die Erfolgschance der Kontrolle des Balles hoch. Die Ballannahme mit der Fußinnenseite lässt sich variieren. Zunächst sollte die Ballkontrolle nach flachen Zuspielen erlernt werden. In leicht veränderter Form kann auch die Ballannahme nach einem hohen Zuspiel durchgeführt werden. Dies sollte allerdings erst nach dem Beherrschen der zuvor beschriebenen Annahme für flache Zuspiele erfolgen. ► **1-2**

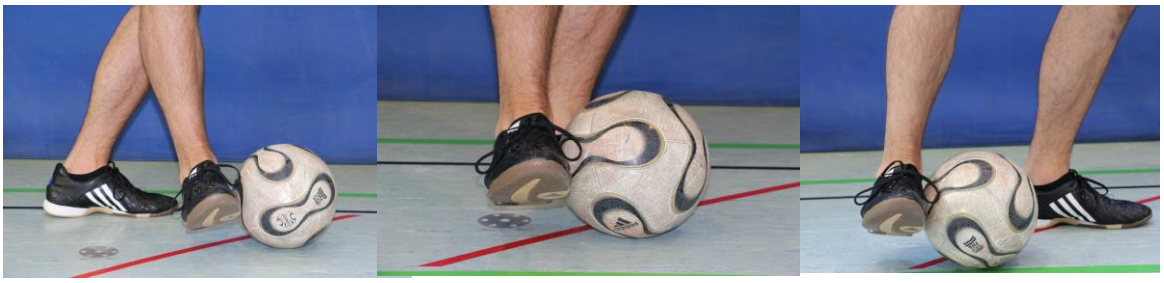
 BY-SA

Vorbereitungsphase

Die Vorbereitungsphase beginnt mit der korrekten Positionierung zum Ball. Dabei hält man Blickkontakt zum Ball und geht diesem ein paar Schritte entgegen. Das Standbein wird so aufgestellt, dass die Fußspitze in Richtung des Zuspielers zeigt. Zudem wird es so aufgesetzt, dass es seitlich versetzt zum Ball und damit nicht in der Passlinie steht. Um eine stabile Position zu erreichen, wird das Standbein leicht im Kniegelenk gebeugt. Das Spielbein wird von hinten nach vorne in Richtung des Balles geführt, um die Annahmephase einleiten zu können. Es ist ebenfalls im Kniegelenk leicht gebeugt. Die Fußinnenseite zeigt in Richtung des Balles, dementsprechend zeigt die Fußspitze seitlich vom Körper weg und wird dabei nach oben angezogen.

Annahmephase

Bevor zwischen dem Fuß und dem Ball ein Kontakt entsteht, wird begonnen das Spielbein in Verbindung mit dem Fuß nach hinten zu führen. Während dieser Bewegung wird der Kontakt zwischen dem Spielgerät und dem Fuß hergestellt. Diese Rückholbewegung dient dem Abfedern des Balles, sodass dem Zuspiel die Geschwindigkeit entnommen wird. Die Bewegung endet, wenn sich das Spielbein kurz hinter dem Standbein befindet. Der Ball sollte zum Abschluss der Bewegung nah am Spielbein liegen, sodass eine Anschlussaktion durchgeführt werden kann. Zudem ist der Ball gesichert.



 BY-SA

Ballmitnahme

Die Ballmitnahme ist eine gesteigerte Form der Ballannahme, bei der das Spielgerät in einem Kontakt angenommen und in eine beliebige Richtung mitgenommen wird. Dabei ist es von großer Bedeutung, dass im Nachhinein dieser Mitnahme eine Anschlussaktion möglich ist. Anschlussaktionen können sein: Ein Zuspiel zum Mitspieler, ein Dribbling oder ein Torabschluss. Die Ballmitnahme ist ein Teil der Ballannahme und sollte daher möglichst schnell nach der Einführung der Ballannahme im Stand gelehrt werden. ► **3-4**

1 Vorbereitungsphase

2 Annahmephase

3 Anschlussaktion

 BY-SA

Verlaufsplan

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation / Material
Einführung **2'**			Begrüßung und Benennung des Unterrichtsthemas	Innenstirnsitzkreis
Aufwärmphase **10'**	Dribbeln	Die SuS vertiefen durch Dribbeln fußballspezifische Bewegungen.	**Lehreranweisung** *„Dribbelt kreuz und quer durch die Halle und achtet darauf einen Überblick zu behalten, damit ihr mit niemand zusammen prallt.“* ***Varianten*** - *„Dribbelt nur mit dem rechten Bein."* - *"Dribbelt nur mit dem linken Bein."* - *"Lasst den Ball zwischen den Beinen pendeln."*	Jeder SuS hat einen Ball
Kognitive Phase **8'**			**Visualisierung: Technik- Annahme** *"Welche spezifischen Merkmale der Annahme mit der Fußinnenseite kennt ihr?"* ► 1 **Nennung (S) und Wiederholen (L) der Technikmerkmale** - *Ball zur Ballannahme entgegengehen* - *Fuß des Spielbeins wird dem Ball entgegengeführt* - *Im Moment des Auftreffens erfolgt weiches zurückfedern des Spielbeins* - *Fuß wird durch Anziehen der Fußspitze stabilisiert* - *Ball kann angehalten, nach vorne oder zur Seite mitgenommen werden*	Besprechung in der Gesamtgruppe 3 Schüler -1 Arbeitsblatt

 BY-SA

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation / Material
Hauptphase **10'**	Passen und Annehmen	Die SuS setzen die eben genannten Technikmerkmale um und verinnerlichen diese.	**Lehreranweisung** *" Passt euch nun den Ball zu und nehmt diesen mit der Fußinnenseite an. Der Partner achtet dabei auf die Umsetzung und korrigiert gegebenenfalls.* *Nach meinem Pfiff wechselt die Wandseite ihren Partner, indem sie in Richtung Hallenausgang durchrückt.* *Bildet Paare und nehmt euch einen Ball. Stellt euch parallel zur Längsseite der Halle in einer Gasse auf, habt dabei einen Abstand von 3-6 Metern."*	Bälle, 2er Paare
10'	Laufen, Passen, Annehmen	Die SuS vertiefen und verbessern die Technikmerkmale und wenden sie in der Bewegung an.	**Lehreranweisung** *"Ich teile die Klasse nun in zwei Hälften ein. Die eine Gruppe nimmt sich einen Ball und ein Leibchen und stellt sich in gleichen Abständen um den Mittelkreis auf. Die restlichen SuS verteilen sich in diesem. Aufgabe ist es, sich kreuz und quer im Kreis zu bewegen, eine/n SuS anzulaufen und den Ball von diesem zu fordern und anzunehmen. Nach der Annahme soll der Ball zurückgespielt werden. Nach zwei Minuten werden die Aufgaben getauscht, dieser Wechsel findet dreimal statt."*	Bälle, Mittelkreis oder ein abgestecktes Feld, Leibchen
15'	Parcours mit Ballannahme	Die SuS verbessern ihre Technikmerkmale in einer spielnahen Wettkampfsituation.	**Lehreranweisung** *"Ich teile die Gruppe nun in vier gleichgroße Teams auf. Aufgabe ist es, den Parcours so schnell wie möglich zu bewältigen."*	Vier Bälle, Hütchen, Slalomstangen

 CC BY-SA

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation / Material
Anwendungsphase 25'	Zielspiel		**Lehreranweisung** *"Ich teile euch nun in vier Mannschaften auf. Jedes Team wird sich einmal gegenüberstehen. Pro Sieg erhaltet ihr drei, pro Unentschieden einen und pro Niederlage null Punkte."*	Zwei abgesteckte Spielfelder, vier Pylonentore, zwei Bälle, Leibchen
Reflexionsphase 10'		SuS sichern verbal und kognitiv die Technikmerkmale.	**Gespräch zur Bedeutung der Ballannahme** *"Worauf ist zu achten bei der Ballannahme?"* *"Welche Rolle spielt die Ballannahme im Zielspiel Fußball?"* *"Was ist im Anschluss der Ballannahme möglich?"* *"Welches Technikmerkmal war für euch persönlich am wichtigsten, um eine saubere Annahme durchzuführen?"* *"Welche weiteren Ballannahmen gibt es noch? Und wann verwende ich diese?"*	Organisation / Material

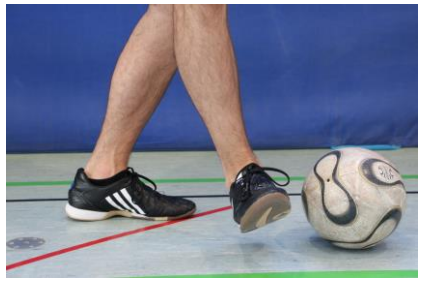
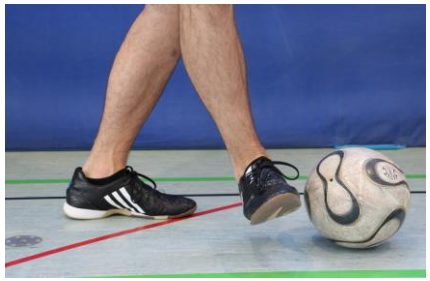
 CC BY-SA

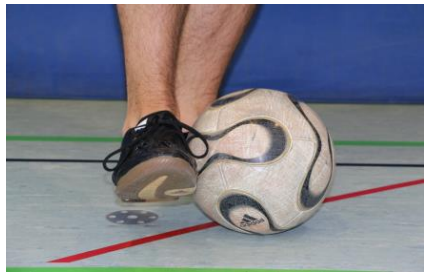
Ballannahme mit der Fußinnenseite

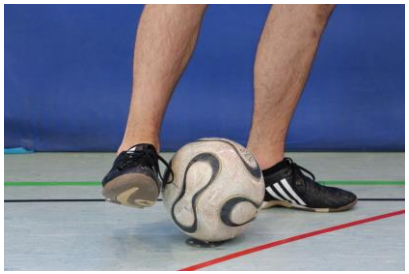
1

Erkennen der Technikmerkmale

Beschreibe den Bewegungsablauf der Ballannahme mit der Fußinnenseite.



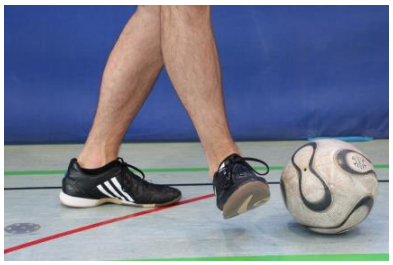


Beschreibe die Bein- und Fußhaltung bei der Ballannahme.

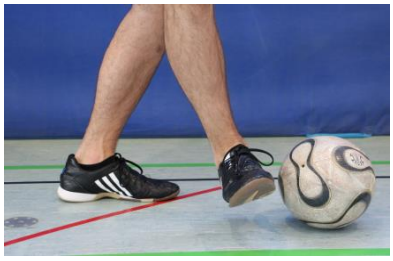
 BY-SA

Lösung des Arbeitsmaterials 2

Technikmarkmale: Ballannahme mit der Fußinnenseite

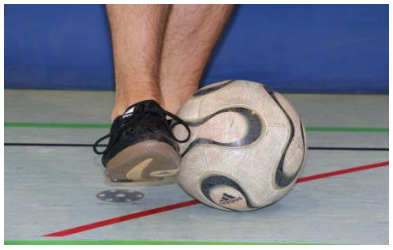


- Die Körperfront gerade zum Ball bringen
- Das Spielbein geht dem Ball entgegen, der Fuß zeigt mit der Innenseite zum Ball



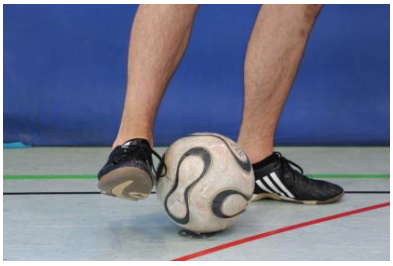
- Die Fußspitze des Standbeins zeigt in Richtung des Balls

- Ball wird vor dem Körper aufgenommen und durch Zurückführen des Spielbeins gebremst



- Balltreffpunkt ist etwa im mittleren Bereich zwischen Ferse und Fußspitze

- Oberkörper wird leicht nach vorne gebeugt



- rechtzeitige Gewichtsverlagerung auf das leicht gebeugt Standbein

 BY-SA

2

Technikmarkmale: Bein- und Fußhaltung

- Das Spielbein zeigt mit der Fußinnenseite in Richtung des Balls
- Der Fuß des Spielbeins bildet einen rechten Winkel mit dem Fuß des Standbeins

- Die Fußspitze des annehmenden Spielbeins ist angezogen
- Das Fußgelenk ist stabil und fixiert

- Das Standbein zeigt mit der Fußspitze in Richtung des Mitspielers und ist dabei leicht gebeugt

 BY-SA

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle vorhandenen Abbildungen/Fotos	Dario Cialdella, Tobias Uhrmacher

Video

Nummer	Urheber
1 - 4	Dario Cialdella, Tobias Uhrmacher

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Dario Cialdella, Tobias Uhrmacher / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz

 BY-SA