

# HINFÜHREN ZUM BALLHOCHHALTEN IM FUSSBALL

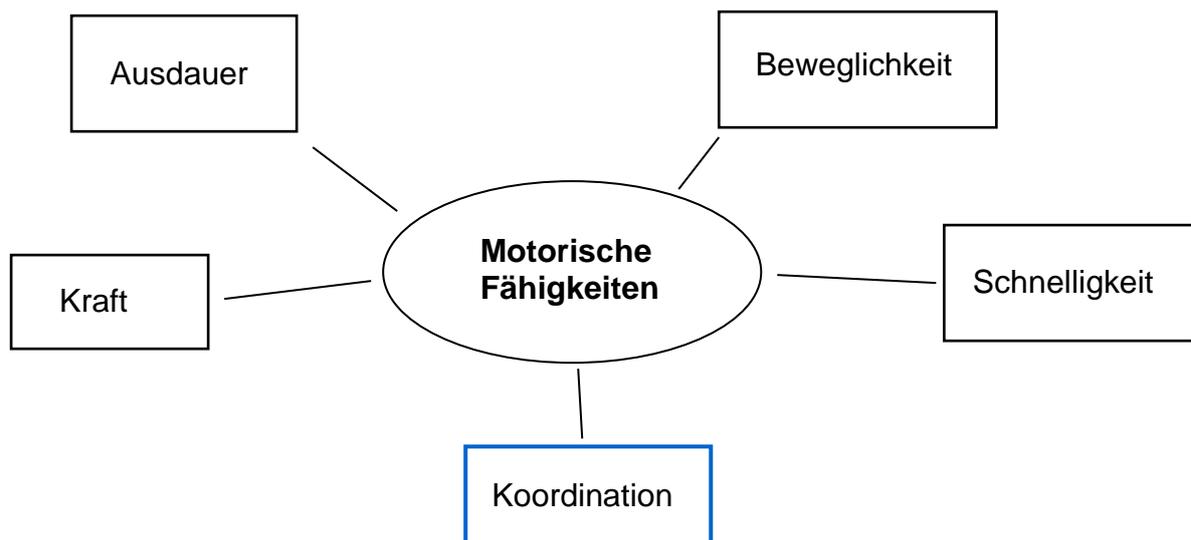


## Übersicht

- **Einführung**
  - Koordinative Fähigkeiten
- **Fernunterricht-Lehrplan Sport Sek. II**
- **Voraussetzungen für das Hochhalten**
  - Räumliche Voraussetzungen
  - Materielle Voraussetzungen
  - Technische Grundlagen
- **Übungen im Überblick**
- **Arbeitsmaterialien**
  - Kniehochhalten (1)
  - Jongliereinsteiger (2)
  - Jonglieramateur (3)
  - Jonglierkombi I (4)
  - Jonglierkombi II (5)
  - Jonglierprofi (6)
  - Jonglierexperte (7)
  - Rekordjagd (8)
- **Videos**
  - Kniehochhalten (1)
  - Jongliereinsteiger (2)
  - Jonglieramateur I (3)
  - Jonglieramateur II (4)
  - Jonglierkombi I (5)
  - Jonglierkombi II (6)
  - Jonglierprofi (7)
  - Jonglierexperte I (8)
  - Jonglierexperte II (9)
- **Quellenverzeichnis**

## Einführung

Jeder von euch wird wahrscheinlich das Ballhochhalten, oder auch Jonglieren genannt, aus dem Fußball kennen, welches eine weitverbreitete und beliebte Übungsform darstellt. Bei der Erlernung des Ballhochhaltens ist eine schrittweise Steigerung der Schwierigkeit sinnvoll. Der Fokus liegt nicht darauf, eine spielnahe Situation darzustellen, sondern darin, das Ballgefühl zu verbessern. Das Ballgefühl ist eine wichtige Grundlage für das Fußballspielen. Beim Ballhochhalten werden alle koordinativen Fähigkeiten unterschiedlich stark beansprucht und gefördert. Dabei stehen die folgenden drei Fähigkeiten besonders im Fokus. Eine wichtige koordinative Fähigkeit beim Ballhochhalten stellt die Rhythmisierungsfähigkeit dar, da ein Rhythmus gefunden und beibehalten wird. Weiterhin ist die Kopplungsfähigkeit beim Jonglieren von hoher Bedeutung, denn diese bietet die Möglichkeit verschiedene Teilbewegungen aneinanderzureihen. Die Gleichgewichtsfähigkeit ist die Fähigkeit den Körper oder ein Spielgerät zu balancieren und im Gleichgewicht zu halten oder dieses wiederzuerlangen. Da beim Ballhochhalten meist auf einem Bein gestanden wird ist diese Fähigkeit eine zentrale Voraussetzung.



Orientierungsfähigkeit

Reaktionsfähigkeit

Differenzierungsfähigkeit

Rhythmisierungsfähigkeit

Umstellungsfähigkeit

Gleichgewichtsfähigkeit

Kopplungsfähigkeit

# Fernunterricht-Lehrplan Sport Sek. II

## Lehrplan <sup>1</sup>

Ziele/ Inhalte	Grundkurs (Klassenstufe 11-13) Anforderungsniveau 1	Leistungskurs (Klassenstufe 11-13) Anforderungsniveau 2
<b>Kondition</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbesserung physischer Grundeigenschaften</li> <li>- Kennenlernen des fußball-spezifischen Anforderungsprofils</li> <li>- Anwenden von grundlegenden Trainingsmethoden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbesserung physischer Grundeigenschaften</li> <li>- Weiterentwickeln des fußball-spezifischen Anforderungsprofils</li> <li>- Anwenden von grundlegenden Trainingsmethoden</li> </ul>
<b>Technik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anwenden von Trainingsformen zur Schulung fußballspezifischer Fertigkeiten</li> <li>- Ballbehandlung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anwenden von Trainingsformen zur Schulung fußballspezifischer Fertigkeiten unter erschwerten Bedingungen</li> <li>- Ballbehandlung</li> </ul>

## Voraussetzungen für das Hochhalten

**Dinge die Du wissen musst, bevor du beginnst.**

Informiere dich über räumliche, materielle Voraussetzungen und technische Grundlagen.

### 1. Räumliche Voraussetzungen

Bevor Du mit den Übungen beginnst, solltest du folgendes beachten:

Achte darauf, dass du zum Ausführen der Übungen ausreichend Platz hast. Dazu solltest du Dir am besten einen ebenen Platz im Freien aussuchen, dies kann zum Beispiel auf einem Sportplatz, auf der Straße oder im Garten sein.



<sup>1</sup> [https://static.bildung-rp.de/lehrplaene/Sport\\_LP\\_SekII.pdf](https://static.bildung-rp.de/lehrplaene/Sport_LP_SekII.pdf)

## 2. Materielle Voraussetzungen

Zum Ausüben der Aufgaben benötigst Du einen Fußball. Wenn Du keinen eigenen Fußball hast, kannst Du Dir bei Freunden oder Nachbarn einen ausleihen.

Kleiner Tipp: Wenn Dir der Ball zu Beginn oft verspringt, kannst Du es Dir leichter machen, indem du ein wenig Luft aus dem Ball lässt. Wenn Du bereits sehr gut im Ballhochhalten bist, dann benötigst du zusätzlich einen Tennisball. Ziehe Dir vor den Übungen geeignete Sportschuhe an und achte darauf, dass deine Schnürsenkel möglichst flach verknotet sind, da dies das Verspringen des Balles vermindert.



## 3. Technische Grundlagen

Beim Jonglieren ist es wichtig, immer das Gleichgewicht zu halten. Das erreichst du, indem du dein Gewicht auf den Zehen hältst und das Knie des Standbeins leicht beugst. Achte auf eine lockere Körperhaltung und darauf, dass du nicht verkrampfst. Dein Spielbein schwingt minimal gebeugt zum Spielen des Balles leicht nach vorne. Der Fuß des Spielbeins ist dabei gestreckt und das Fußgelenk bleibt steif, denn zu wenig Spannung im Fußgelenk führt zu einem unkontrollierten Tritt. Des Weiteren sollten deine Augen immer auf den Ball gerichtet sein.



## Übungen im Überblick

Fähigkeitsbereich/ Definition	Spiele/Übungen im Überblick	Bilder
<p><b>Gleichgewichtsfähigkeit</b> <b>Reaktionsfähigkeit</b></p>	<p><b>Kniehochhalten</b></p> <p>▶  1    ▶  1</p>	
<p><b>Gleichgewichtsfähigkeit</b> <b>Reaktionsfähigkeit</b></p>	<p><b>Jongliereinsteiger</b></p> <p>▶  2    ▶  2</p>	
<p><b>Kopplungsfähigkeit</b></p>	<p><b>Jonglieramateur</b></p> <p>▶  3    ▶  3</p> <p>▶  4</p>	

Fähigkeitsbereich/ Definition	Spiele/Übungen im Überblick	Bilder
<b>Kopplungsfähigkeit</b>	<b>Jonglierkombi I</b>  4  5	
<b>Kopplungsfähigkeit</b>	<b>Jonglierkombi II</b>  5  6	
<b>Rhythmisierungsfähigkeit</b>	<b>Jonglierprofi</b>  6  7	
<b>Rhythmisierungsfähigkeit</b>	<b>Jonglierexperte</b>  7  8  9	



1

# Kniehochhalten

## Bewegungsbeschreibung

- **Ausgangsstellung: Aufrechte Körperhaltung, Füße parallel und schulterbreit, Ball mit leicht gebeugten Armen auf Brusthöhe halten, Blick auf den Ball**
- **Ball fallen lassen und gleichzeitig das Spielbein nach oben führen**
- **Das Knie ist gebeugt und der Oberschenkel befindet sich parallel zum Boden**
- **Der Ball wird leicht oberhalb des Knies getroffen**
- **Der Ball wird nach dem Spielen mit ausgestreckten Armen wieder vor dem Körper aufgefangen**



## Erweiterte Übung

Wenn Dir die Übung gut gelungen ist:

- **Probiere die Übung mehrmals hintereinander, ohne Auffangen des Balles.**
- **Übe auch mit dem schwachen Bein.**





## Jongliereinsteiger

### Bewegungsbeschreibung

- **Ausgangsstellung: Aufrechte Körperhaltung, Füße parallel und schulterbreit auseinander, Ball mit gestreckten Armen auf Brusthöhe halten, Blick auf den Ball**
- **Ball fallen und einmal aufkommen lassen**
- **Nachdem der Ball aufgekommen ist, wird der Ball mit dem Fuß gespielt, sodass der Ball auf Brusthöhe im höchsten Punkt gefangen werden kann**



### Erweiterte Übung

Probiere die Übung auch mit dem schwachen Fuß



3

## Jonglieramateur

### Bewegungsbeschreibung

- **Ausgangsstellung: Aufrechte Körperhaltung, Füße parallel und schulterbreit auseinander, Ball mit gestreckten Armen auf Brusthöhe halten, Blick auf den Ball**
- **Ball aus den gestreckten Armen fallen lassen und direkt mit dem Fuß spielen**
- **Ball vor der Brust im höchsten Punkt fangen**



### Erweiterte Übung

Probiere die Übung auch mit dem schwachen Fuß



## Jonglierkombi I

### Bewegungsbeschreibung

- **Ausgangsstellung: Aufrechte Körperhaltung, Füße parallel und schulterbreit auseinander, Ball mit gestreckten Armen auf Brusthöhe halten, Blick auf den Ball**
- **Ball fallen und einmal aufkommen lassen**
- **Nachdem der Ball ist aufgekommen ist wird er zunächst mit dem starken Fuß gespielt**
- **Den Ball erneut Aufkommen lassen**
- **Anschließend den Ball mit dem schwachen Fuß spielen, sodass er wieder mit ausgestreckten Armen vor der Brust gefangen werden kann**



### Erweiterte Übung

**Spiele den ersten Ball mit dem schwachen und den zweiten Ball mit dem starken Fuß**



## Jonglierkombi II

### Bewegungsbeschreibung

- **Ausgangsstellung: Aufrechte Körperhaltung, Füße parallel und schulterbreit auseinander, Ball mit gestreckten Armen auf Brusthöhe halten, Blick auf den Ball**
- **Ball aus den gestreckten Armen fallen lassen und direkt mit dem starken Fuß spielen**
- **Anschließend den Ball ohne ihn aufkommen zu lassen mit dem schwachen Fuß spielen**
- **Ball mit gestreckten Armen vor der Brust im höchsten Punkt fangen**



### Erweiterte Übung

**Spiele den ersten Ball mit dem schwachen und den zweiten Ball mit dem starken Fuß**



## Jonglierprofi

### Bewegungsbeschreibung

- **Ausgangsstellung: Aufrechte Körperhaltung, Füße parallel und schulterbreit auseinander, Ball mit gestreckten Armen auf Brusthöhe halten, Blick auf den Ball**
- **Ball fallen und einmal aufkommen lassen**
- **Nachdem der Ball ist aufgekommen ist wird er mit dem starken Fuß gespielt**
- **Ball aufkommen lassen und wieder mit dem starken Fuß spielen**
- **So oft wiederholen wie möglich**



### Erweiterte Übungen

- **Spielen den Ball nur mit dem schwachen Fuß**
- **Spielen den Ball abwechselnd mit dem starken und schwachen Fuß**



## Jonglierexperte

### Bewegungsbeschreibung

- **Ausgangsstellung: Aufrechte Körperhaltung, Füße parallel und schulterbreit auseinander, Ball mit gestreckten Armen auf Brusthöhe halten, Blick auf den Ball**
- **Ball aus den gestreckten Armen fallen lassen und direkt mit dem starken Fuß spielen**
- **Den Ball ohne aufkommen zu lassen wieder mit dem starken Fuß spielen**
- **So oft wiederholen wie möglich**



### Erweiterte Übungen

- **Spiele den Ball nur mit dem schwachen Fuß**
- **Spiele den Ball abwechselnd mit dem starken und schwachen Fuß**



## Rekordjagd

### Durchführung der Übungsreihe

Beim Durchführen der Übungsreihe solltest du darauf achten, dass Du erst zur nächsten Übung übergehst, wenn Dir die vorherige Übung drei Mal hintereinander gelungen ist und Du dich sicher bei der Durchführung fühlst.

Du hast es geschafft die Übungsreihe erfolgreich zu absolvieren? Sehr gut! Dann übe weiter und dokumentiere deine Rekorde in der vorliegenden Tabelle.

	Rekord Tag 1	Rekord Tag 2	Rekord Tag 3	Rekord Tag 4	Rekord Tag 5	Rekord Tag 6	Rekord Tag 7
<b>Jonglieren mit einmal aufkommen</b>							
<b>Jonglieren ohne aufkommen</b>							

### Zusatzaufgabe

Wenn Du die Übungsreihe erfolgreich absolviert hast und es zu einfach für dich war, kannst du die Schwierigkeit erhöhen, indem du einen kleineren Ball wie bspw. einen Handball oder einen Tennisball benutzt. Viel Spaß!



## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Berg, Günter; Drochner, Doris; Scheidung, Günter; Stolte, Wolfgang; Stork, Degenhart	Lehrplan Sport Sekundarstufe II	Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung Rheinland-Pfalz	1998	

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Berlin, Tom; Prinz, Felix

### Video

Nummer	Urheber
1-9	Berlin, Tom; Prinz, Felix

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Tom Berlin, Felix Prinz/ Lehramtsstudenten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz