STATIONENTRAINING IM JUGENDFUSSBALL

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

Autoren: Malte Wedemeyer, Marcel Retterath, Marie Schäfer

Übersicht

- **Einleitung**
- **Rahmenbedingungen**
- **Aufwärmen**
  - Spielidee
  - Aufbau
  - Hinweise zur Durchführung
- **Verlaufsplan**
- **Hallenaufbauplan**
- **Übungen im Überblick**
- **Arbeitsmaterial- Stationskarten**
  - Station 1: Passspiel (1.1)
  - Station 2: Sohle zurückziehen (1.2)
  - Station 3: Sohle seitwärts (1.3)
  - Station 4: Dribbeln und Slalom (1.4)
  - Station 5: Achtendribbeln (1.5)
  - Station 6: Ballpendel (1.6)
  - Station 7: Ball tippen (1.7)
  - Station 8: Jonglieren (1.8)
  - Station 9: Zielschießen (1.9)
  - Station 10: Start und Stopp (1.10)
- **Videos- Stationentraining im Jugendfußball**
  - Passspiel (1)
  - Sohle zurückziehen (2)
  - Sohle seitwärts (3)
  - Dribbeln und Slalom (4)
  - Achtendribbeln (5)
  - Ballpendel (6)
  - Ball tippen (7)
  - Jonglieren (8)
  - Zielschießen (9)
  - Start und Stopp (10)
- **Quellenverzeichnis**

In den Beiträgen sind alle personenbezogenen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen.

 BY-SA

Einleitung

Stationentraining kann je nach Entwicklung der Lerngruppe bereits ab der Grundschule in der 3./4. Klasse durchgeführt werden. Vielseitige Übungen können zu einer Verbesserung der fußballspezifischen Fertigkeiten wie beispielsweise Dribbeln, Passen und Schießen führen. Das Stationentraining ermöglicht einen differenzierten Unterricht[2], indem Dribbling, Passspiel und die An- und Mitnahme in nur einer Stunde trainiert werden können. Durch den Aufbau vieler Stationen ist ein intensives Üben in kleinen Gruppen auch bei einer hohen Schüleranzahl möglich. Alle haben viele Ballkontakte und sind immer in Aktion.

Rahmenbedingungen

In der Schule gibt es meist andere Rahmenbedingungen als im Verein. Zum einen werden nicht alle Schülerinnen und Schüler (SuS) das gleiche Interesse hinsichtlich bestimmter Themen zeigen, sodass eine große Heterogenität zwischen Vereinsspielern und absoluten Anfängern herrschen kann. Zum anderen sind die räumlichen und zeitlichen Gegebenheiten begrenzter. Für das Stationentraining wäre eine große Sporthalle angemessen, da der Aufbau der Stationen etwas Platz bedarf und die Klassengröße häufig bei über 20 SuS liegt. Der Aufbau sollte schnell und einfach gehalten werden, damit die SuS möglichst viel Bewegungszeit haben. Zudem sollte auf eine gute Raumaufteilung, das heißt die Anordnung der Stationen geachtet werden. Hierbei kann ein Hallenaufbauplan, wie er in diesem Beitrag enthalten ist, sowohl für die SuS als auch für die Lehrkraft eine enorme Hilfe sein.

Aufwärmen

Eine fußballspezifische Unterrichtseinheit sollte immer mit einer lockeren Erwärmung beginnen, um das Verletzungsrisiko zu senken und Körper und Geist auf die Unterrichtsthematik einzustimmen und vorzubereiten. Je älter die SuS sind, desto wichtiger ist die Erwärmung. Sie sollte zudem Spaß machen und spielähnliche Bewegungen beinhalten. Eine Aufwärmmöglichkeit wird im Folgenden mit der Übung *Dribbling Befehle* dargelegt.

Spielidee

Bei dieser Übung bewegen sich alle SuS mit einem Ball am Fuß in einem abgesteckten Feld. Die Lehrperson gibt Anweisungen wie gedribbelt werden soll und wie der Ball auf ein Signal hin gestoppt werden soll. Ziel dieser Aufwärmübung ist es, dass die SuS schon direkt zu Beginn der Stunde viele Ballberührungen haben und durch das Dribbling ein Gefühl für den Ball und ihre Dribbel-Fähigkeit entwickeln. Zudem soll die Übung so intensiv durchgeführt werden, dass sowohl Herzfrequenz als auch Körpertemperatur erhöht werden.

2 vgl. Hiebel

 BY-SA

Aufbau

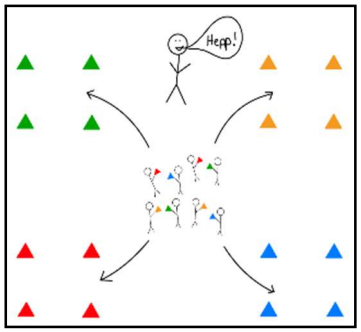
- Quadratisches Feld von 20-25 Metern Breite markieren
  - Größe an die Anzahl der SuS anpassen, um Zusammenstöße zu vermeiden
- Zeit: 8-12 Minuten
- Alle Spieler beginnen innerhalb des Quadrats mit einem Fußball.
- Auf ein Signal der Lehrperson beginnen die Spieler frei innerhalb des Platzes zu dribbeln, bis die Lehrkraft Vorgaben ruft.
- Mögliche Kommandos
  - Stehen bleiben
  - Dribble langsamer/schneller
  - Nur mit der Außenseite
  - Nur mit der Innenseite
  - Nur mit dem starken/ schwachen Fuß
  - Wechseln (Ball mit einem Mitschüler wechseln)
  - Jonglieren
- Variation: Spielfeld vergrößern/ verkleinern

Hinweise zur Durchführung

- Achte auf den Platz und vergrößere das Feld, wenn die SuS unsicher ineinanderlaufen.
- Fange langsam an und steigere das Tempo mit der Zeit.
- Betone und achte darauf, dass die SuS mit den Augen nach oben dribbeln, um unnötige Zusammenstöße zu vermeiden und gute Spielgewohnheiten zu entwickeln.
- Sorge für einen hohen Aufforderungscharakter und motiviere die SuS bei jedem Kommando ihr Bestes zu geben, da es für einige schwierig sein könnte, gewisse Übungen auszuführen.
- Appelliere an eine enge Ballführung, damit die Kommandos schnellstmöglich ausgeführt werden können.

 CC BY-SA

Verlaufsplan

Phase / Zeit	Inhalt	Organisation	Material
Einführung ca. 2 Minuten	Begrüßung der SuS Vorstellung des Stundenthemas Stationentraining zur Verbesserung der fußballerischen Fähigkeiten	Sitzkreis	
Aufwärmen ca. 10 Minuten	Aufwärmspiel Hütchentausch • Feldaufbau wie in der Skizze zu sehen • SuS bewegen sich mit Hütchen in der Hand in der Mitte des großen Rechtecks • Hütchen werden ständig getauscht • Gleiche Farbe darf nicht getauscht werden • Auf ein Kommando der LK laufen alle so schnell es geht zu dem farbigen kleinen Rechteck, das der Farbe ihres Hütchens entspricht • Die Gruppe, die sich als letztes zusammengefunden hat, bekommt eine direkt auszuführende Zusatzaufgabe → Hampelmänner → Sternsprünge → Liegestütze	Freies Bewegen im abgesteckten Feld [3]  	4 rote Hütchen 4 gelbe Hütchen 4 grüne Hütchen 4 blaue Hütchen Hütchenanzahl entsprechend der SuS-Anzahl → Verschiedenfarbige Hütchen gleichmäßig auf SuS aufteilen
Hauptphase ca. 5 Minuten	Übergang zur Übungsphase 2-3er Gruppen werden gebildet Eigenständiger Aufbau des Zirkels in diesen Gruppen mit Hilfe eines Hallenaufbauplans Kurze Demonstration der Übungen	Aufbau des Zirkels mit Hilfe des Hallenaufbauplans und der Stationskarten	Hallenaufbauplan Stationskarten

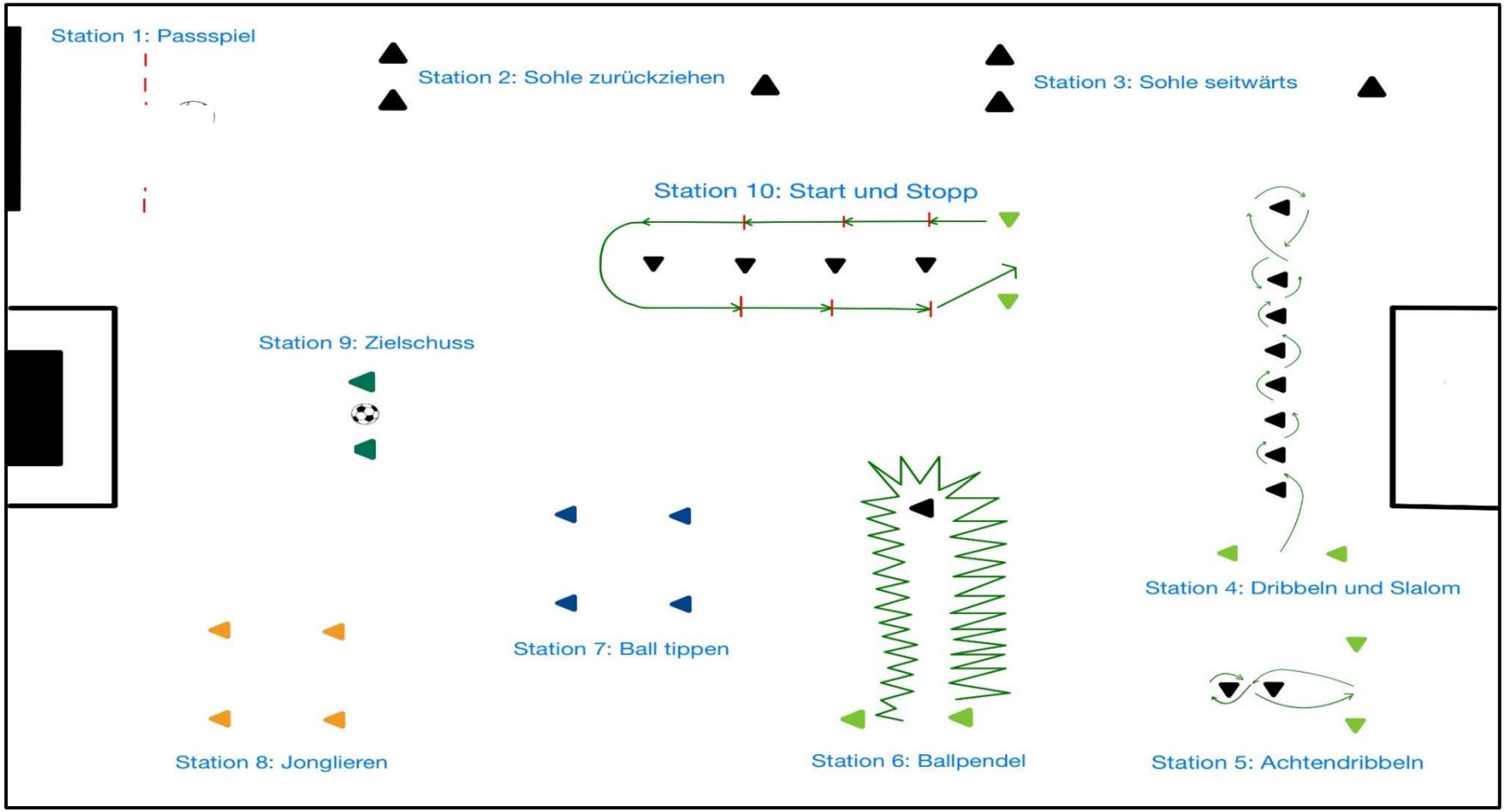
3 Skizze Marie Schäfer

 BY-SA

Phase / Zeit	Inhalte	Organisation	Material
Übungsphase I ca.23 Minuten	Durchführung der Stationen in den Gruppen 10 Stationen • Passspiel • Sohle zurückziehen • Sohle seitwärts • Dribbeln und Slalom • Achtendribbeln • Ballpendel • Ball tippen • Jonglieren • Zielschießen • Start und Stopp Stationsdauer ca.2 Minuten	Kreisförmige Wechsel im Uhrzeigersinn in Gruppen	10x Ball 39x Hütchen 1x Bank 1x großer Kasten 1x Tor
Abschluss **5 Minuten**	Gemeinsamer Abbau und Verabschiedung	Abbau des Zirkels → jeder baut die Station ab, die er aufgebaut hat	

 CC BY-SA

Hallenaufbauplan[4]



4 Skizze Marie Schäfer

 BY-SA

Übungen im Überblick

Übung	Beschreibung	Video
Passspiel	Ball gegen eine umgelegte Bank passen	▶ 1
Sohle zurückziehen	Ball mit der Sohle rückwärts mitziehen	▶ 2
Sohle seitwärts	Ball mit der Sohle seitwärts mitziehen	▶ 3
Dribbeln und Slalom	Durch einen Hütchen-Slalom dribbeln	▶ 4
Achtendribbeln	Mit dem Ball eine "Acht" dribbeln	▶ 5

 BY-SA

Übung	Beschreibung	Video
Ballpendel	Ball zwischen den Füßen pendeln lassen und dabei vorwärts bewegen	▶ 6
Ball tippen	Füße abwechselnd auf den Ball tippen	▶ 7
Jonglieren	Ball hochhalten	▶ 8
Zielschießen	Zielschießen auf das Tor mit Hindernis	▶ 9
Start und Stopp	Vorwärts dribbeln mit Stoppen des Balles mit der Sohle an jedem Hütchen	▶ 10

 BY-SA

Stationskarten 1.1-1.2

Station 1: Passspiel

▶ 1

- **Stelle dich 3-4 Meter von der Bank entfernt auf.**
- **Passe den Ball nun mit der Innenseite gegen die umgelegte Bank.**
- **Spiele ihn so fest, dass er wieder auf deine Höhe zurückprallt, sodass du direkt den nächsten Pass spielen kannst.**

Station 2: Sohle zurückziehen

▶ 2

- **Ziehe den Ball rückwärts mit der Fußsohle einmal um das Hütchen und wieder zurück.**
- **Benutze bei einem Durchgang den gleichen Fuß.**
- **Verwende beim nächsten Durchgang den anderen Fuß.**

 BY-SA

Stationskarten 1.3-1.4

Station 3: Sohle seitwärts ▶ 3

- **Ziehe den Ball seitwärts mit der Fußsohle einmal um das Hütchen und wieder zurück.**
- **Benutze bei einem Durchgang den gleichen Fuß.**
- **Verwende beim nächsten Durchgang den anderen Fuß.**

Station 4: Dribbeln und Slalom ▶ 4

- **Starte zwischen dem Hütchentor und dribble durch die Hütchen.**
- **Laufe um das letzte Hütchen, das etwas weiter von den anderen weg steht, herum und dribble auch auf dem Rückweg durch den Hütchenparcours.**
- **Versuche mit der Fußinnenseite und beidfüßig zu dribbeln.**

 BY-SA

Stationskarten 1.5-1.6

Station 5: Achtendribbeln

▶ 5

- **Starte zwischen dem Hütchentor.**
- **Durchdribbel die beiden vor dir liegenden Hütchen in einer 8-Form.**
- **Versuche beidfüßig zu dribbeln.**

Station 6: Ballpendel

▶ 6

- **Starte zwischen dem Hütchentor.**
- **Lass den Ball zwischen deinen Füßen pendeln und bewege dich dabei vorwärts.**
- **Pendel den Ball um das vor dir liegende Hütchen herum und wieder zurück zum Hütchentor.**

 BY-SA

Stationskarten 1.7-1.8

Station 7: Ball tippen

▶ 7

- **Stelle dich mit einem Ball in das gekennzeichnete Rechteck.**
- **Tippe nun abwechselnd mit deinem rechten und linken Vorderfuß auf den Ball.**
- **Führe die Übung so schnell es geht aus.**

Station 8: Jonglieren

▶ 8

- **Stelle dich mit einem Ball in das markierte Rechteck.**
- **Versuche den Ball mit den Füßen hochzuhalten ohne, dass er den Boden berührt.**
- **Zu schwer? : Du kannst den Ball nach jedem Fußkontakt einmal auf dem Boden aufkommen lassen und dann mit dem nächsten Kontakt wieder hochspielen.**
- **Für Profis: Versuche den Ball abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß hochzuhalten.**

 BY-SA

Stationskarten 1.9-1.10

Station 9: Zielschießen ▶ 9

- **Lege den Ball zwischen die beiden Hütchen.**
- **Hole ein wenig Anlauf und schieße den Ball ins Tor.**
- **Der Kasten im Tor stellt den Torhüter dar und darf nicht angeschossen werden.**

Station 10: Start und Stopp ▶ 10

- **Starte zwischen dem Hütchentor.**
- **Dribble zum ersten Hütchen und stoppe den Ball kurz mit der Fußsohle.**
- **Laufe zum nächsten Hütchen und stoppe auch hier den Ball wieder kurz mit der Fußsohle.**
- **Wiederhole diese Übung bei jedem Hütchen.**
- **Beim letzten Hütchen stoppst du den Ball nicht, sondern läufst einmal um dieses herum und wiederholst die Übung auf dem ganzen Rückweg.**

 BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Birgit Hiebel	Stationentraining Sportunterricht: Circle around		2007	Auer Verlag in der AAP Lehrerwelt GmbH

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Malte Wedemeyer
Alle Skizzen	Marie Schäfer

Video

Nummer	Urheber
1-10	Malte Wedemeyer

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Marcel Retterath, Malte Wedemeyer, Marie Schäfer/Lehramtsstudierende	Marlis Minnich, Alexander Backes	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz

 BY-SA