



**Erfolgreiche Stundenbilder**  
für Schule und Verein

Moosmann (Hg.) | Abt | Singrün | Philipp

*Praxishandbuch*  
**Fußball**

# Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein

Moosmann (Hg.) | Abt | Singrün | Philipp

## *Praxishandbuch* **Fußball**

Limpert Verlag Wiebelsheim

# Vorwort

Liebe Sportlehrerinnen und Sportlehrer,  
lieber Vereinstrainerinnen und -trainer,

**Sport muss Spaß und Freude** bereiten – dieses Motto gilt heute mehr denn je!

Dies kann am besten mit ansprechenden und motivierenden Unterrichts- und Trainingseinheiten gelingen. Und wenn dann im Mittelpunkt der Ball steht und wir von Fußball reden, dann ist die Begeisterung unserer Jugendlichen eigentlich schon vorprogrammiert, denn Fußball ist nach wie vor eine der beliebtesten Sportarten für Kinder und Jugendlichen in Schule und Verein.

Fußball – so umschreibt es Renate Lingor (ehemalige deutsche Fußballspielerin), „das ist viel mehr als nur eine Sportart! **Fußball ist Teamgeist, Lebensfreude, Spaß, Spiel, Herausforderung, Kampfgeist, Strategie, Kondition** – und heute mehr denn je absolut in!“

Und genau hier setzt dieses Buch an. Es soll Ihnen helfen, Ihnen Anregungen geben, damit diese Lust am Fußballspielen sowohl in der Schule als auch im Verein gefördert und gefordert werden kann. Dabei steht nicht nur die konditionelle, kooperative, technische und taktische Verbesserung im Mittelpunkt, sondern besonders die Freude am Spiel. **Spiele lernt man durch Spielen!** Darum werden Sie hier viele Übungseinheiten finden, bei denen immer der Ball und das Spielen im Fokus stehen.

Mit diesen Unterrichts- und Trainingsbausteinen haben Sie eine ideale Grundlage, um den individuellen und heterogenen Voraussetzungen Ihrer Klasse, Ihrer Trainingsgruppe gerecht zu werden. Inhaltsbezogene Kompetenzbeschreibungen, Kommentare und praktische Tipps liefern Ihnen wertvolle Hinweise für eine gelingende Umsetzung.

Es ist selbstredend, dass die Einteilung in Unter-, Mittel- und Oberstufe bzw. den jeweiligen Jugend- und Juniorenmannschaften nur als Vorschlag gemeint ist und jederzeit der jeweiligen Situation angepasst werden kann.

Jetzt wünschen wir Ihnen viel Freude und Erfolg mit unseren Fußball-Doppelstunden!

Herzliche Grüße

Klaus Moosmann  
Herausgeber

Winfried Abt      Adrian Philipp      Patrick Singrün  
Autorenteam

# Inhaltsverzeichnis

## Stundenübersicht Klassenstufen 5 und 6

|            |  |    |
|------------|--|----|
| Stunde 1:  | Ballführen, Dribbeln, Ballorientierte Koordination (Koordinative Fähigkeiten) .....  | 8  |
| Stunde 2:  | Wiederholung Ballführung, Ballgewöhnung, neuer Schwerpunkt Passen (flache Pässe) .....   | 13 |
| Stunde 3:  | Schwerpunkt Passen/Torschuss/Torwarttechniken .....  | 19 |
| Stunde 4:  | Passen II, Doppelpass .....  | 25 |
| Stunde 5:  | Torschuss Teil II, Spielpositionen .....   | 29 |
| Stunde 6:  | Exkurs: Entwicklung einer fußballspezifischen Treffball-orientierten Spielfähigkeit nach dem Weingartner Übertragungsmodell (Hallenstunde) ..... | 34 |
| Stunde 7:  | 4 gegen 4-Turnier (Exkurs) .....   | 38 |
| Stunde 8:  | Ballorientierte Koordination mit dem Schwerpunkt Kopfball (Halle) .....  | 40 |
| Stunde 9:  | Übungen zur Konditionsschulung mit Ball, Erarbeitung von Spielpositionen .....   | 45 |
| Stunde 10: | Hallenstunde: Ballkoordination und Passen .....  | 49 |

## Stundenübersicht Klassenstufen 7 und 8

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| Stunde 1: | Dribbling .....                                | 55 |
| Stunde 2: | Passen und Ballannahme/Ballmitnahme .....      | 61 |
| Stunde 3: | Torschuss, 1:1, 2:1, 2:2 .....                 | 66 |
| Stunde 4: | Futsal .....                                   | 71 |
| Stunde 5: | Life Kinetik I .....                           | 76 |
| Stunde 6: | Konditionsschulung, Schwerpunkt Ausdauer ..... | 81 |
| Stunde 7: | Turnierformen .....                            | 85 |
| Stunde 8: | Stationen-Spaß .....                           | 89 |

## Stundenübersicht Klassenstufen 9 und 10

|            |  |     |
|------------|--|-----|
| Stunde 1:  | Dribbling .....  | 96  |
| Stunde 2:  | Vom Dribbling ohne und mit Gegenspieler zum 1 gegen 1 .....                    | 101 |
| Stunde 3:  | Passen .....   | 105 |
| Stunde 4:  | Ballannahme und Ballmitnahme (BAM) .....                                       | 110 |
| Stunde 5:  | Körpertäuschungen – Dribbeln, Passen und Fintieren .....                       | 114 |
| Stunde 6:  | „Wir spielen gemeinsam Fußball“ (Regelstrukturen erkennen und verändern) ..... | 118 |
| Stunde 7:  | Kopfball – Köpfen aus dem Stand, einbeinig, beidbeinig .....                   | 121 |
| Stunde 8:  | Ballorientierte Kondition – Schnelligkeit .....                                | 126 |
| Stunde 9:  | Life Kinetik II .....  | 131 |
| Stunde 10: | Vom 7 gegen 7 zum 9 gegen 9 .....  | 135 |

## **Stundenübersicht Oberstufe**

|  |  |     |
|--|--|-----|
| Stunde 1:                                | Torwartspiel .....   | 140 |
| Stunde 2:                                | Überzahlspiele .....   | 147 |
| Stunde 3:                                | Anbieten und Freilaufen .....                                    | 153 |
| Stunde 4:                                | Freilaufen und Doppelpass .....                                  | 158 |
| Stunde 5:                                | Passen – Flugbälle .....   | 164 |
| Stunde 6:                                | Hinterlaufen und Flanken .....                                   | 169 |
| Stunde 7:                                | Rundläufe zu technisch-taktischen Schwerpunkten .....            | 174 |
| Stunde 8:                                | Konditionsschulung mit Schwerpunkt Ausdauer (HIT-Training) ..... | 179 |
| Stunde 9:                                | Trickreiche und abwechslungsreiche Spielformen .....             | 184 |
| Stunde 10:                               | Life Kinetik III .....   | 190 |
| <b>Literatur</b> .....                   |  | 196 |
| <b>Der Herausgeber/die Autoren</b> ..... |  | 197 |

# Klassenstufen 5 und 6

## Stundenbild 1: Ballführen, Dribbeln, Ballorientierte Koordination (Koordinative Fähigkeiten)

|               |  |
|---------------|--|
| <b>Zeit</b>   | 1 Doppelstunde   |
| <b>Niveau</b> | Anfänger und Fortgeschrittene  |
| <b>Ort</b>    | Sportplatz   |
| <b>Ziele</b>  | Das Ziel der Einheit ist es, sich mit dem Spielgerät Ball vertraut zu machen. Dabei sollen im Umgang mit dem Ball die koordinativen Fähigkeiten insgesamt verbessert werden. |

### Inhaltsbezogene Kompetenzen

Sportartspezifische und sportartübergreifende technische und taktische Basisfertigkeiten und -fähigkeiten anwenden. Die erlernten Balltechniken in vereinfachten Spielsituationen anwenden.

**Material** pro Schüler 1 Fußball, 20–30 Hütchen

### Praktische Tipps

Optimal ist ein durch Markierungen abgegrenztes Spielfeld. Sonst bieten aber auch die Außenhütchen genügend Markierungshilfen.

In der Klassenstufe 5/6 kann man noch mit dem Bild „Radar an“ arbeiten, was bedeutet, dass beim Führen des Balles auf alle Richtungen rundherum geachtet werden muss. Beim Thema Ballführen als Grundlagentechnik ist in der Regel die Leistungsbandbreite groß. Deshalb die „Profis“ als Helfer/Tutoren für die Schwächeren einsetzen und/oder besondere Aufgaben bereithalten.

Tipp zu den Staffelläufen: Wenn genügend Hütchen vorhanden sind, hat es sich bewährt, den Start mit zwei Hütchen (Hütchentor) zu markieren.

*Zu den Fotos der Stundenbilder Kl. 5/6: Herzlichen Dank an die Schülerinnen und Schüler der Klassen 5 und 6 der Goethe Schule/Deutsche Schule Asunción/Paraguay, die bei über 30 Grad hochmotiviert und geduldig mitmachten, bis alles „im Kasten“ war.*

## Auf einen Blick

| Thema/<br>Zielsetzungen  | Sozialformen/Methoden/Ablauf   | Materialien/Hinweise/Organisation   |
|--|--|---|
| <b>Einstieg/Thema/Einstimmung (5 Minuten)</b>  |  |   |
| <b>Erwärmung (15 Minuten)</b>  |  |   |
| <p><b>Ballarbeit ohne Hütchen-Labyrinth</b></p> <p>Ballführen, Schulung und Verbesserung der Koordinativen Fähigkeiten</p> | <p>Die Schüler führen in freier Form den Ball mit dem Fuß, ohne sich gegenseitig zu behindern; nach Ansage des Lehrers ist der Ball kurz anzuhalten und wird danach entsprechend der Ansage weitergeführt.</p> <p>Mögliche Ansagen sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Führen des Balles nur mit dem rechten/ linken Fuß</li> <li>– Wechsel zu optischen Zeichen zum Anhalten des Balles und Wechsel des Spielbeines</li> <li>– Den Ball mit der Hand tippen, dabei im Hopser-Lauf gehen</li> <li>– Den Ball beidhändig tippen und im Seitgalopp gehen</li> <li>– Prellen mit der Sohle</li> <li>– Hochwerfen und Fangen des Balles, Hochwerfen und Kopfball und dann fangen</li> <li>– Hochwerfen und mit dem Oberschenkel/mit dem Spann spielen und fangen</li> <li>– Ballführen und sich begrüßen</li> </ul> | <p>Jeder Schüler einen Ball, Spielfeld mit Hütchen abgesteckt, ca. 20 x 20 m abgestecktes Feld</p> <p>„Radar“ an</p> <p>Schüler weitere Ideen erfinden und ausprobieren lassen.</p> |
| <p><b>Ballarbeit mit Hütchenlabyrinth</b></p> <p>Steigerung durch Hütchen als Hindernisse</p>                              | <p>Die Basisaufgaben der vorherigen Übung können wiederholt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rechts/links</li> <li>– Stoppen/prellen</li> </ul> <p>Varianten:</p> <p>Schattenlaufen: Zwei Schüler gehen zusammen, der vordere ist die Sonne, der hintere der Schatten. Die Sonne führt den Partner (= Schatten) so durch das Labyrinth, dass er folgen kann.</p> <p>Auch hier kann der Lehrer wiederum die Basisaufgaben der ersten Teilübung einbauen: rechts/links/abstoppen.</p>  | <p>Im Spielfeld werden ca. 20–30 Hütchen aufgestellt.</p> <p>Differenzierung: Bei guten Schülern kann die „Sonne“ ohne Ball vorauslaufen und der Schatten folgt.</p>                |



| Thema/<br>Zielsetzungen | Sozialformen/Methoden/Ablauf | Materialien/Hinweise/Organisation |
|-------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
|-------------------------|------------------------------|-----------------------------------|

**Hauptteil (45 Minuten)**

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>Mal-Spiel</b><br/>Präzisionsdruck und später Zeitdruck</p> | <p>Aufgabe: Bälle aus dem Feld heraus so schnell wie möglich um ein „Mal“ führen und wieder zurück ins Feld dribbeln.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler stehen hintereinander (Variante bei großen Gruppen: zu zweit nebeneinander und paarweise hintereinander)<br/>Der Ball wird: <ul style="list-style-type: none"> <li>mit der Hand getragen</li> <li>mit der Hand geprellt</li> <li>mit dem Fuß geführt.</li> </ul> </li> <li>Auf ein Signal läuft die ganze Mannschaft um das Mal. Welche Mannschaft ist mit allen Schülern als Erstes wieder komplett auf dem eigenen Feld? (Punkte vergeben)</li> <li>Die Chaotische Kreuzung: gleiche Aufgabe, nur dass um das Mal der Gegenmannschaft geprellt/gedribbelt werden muss.</li> </ol> <p>(Nochmals der besondere Hinweis: „Radar einschalten“)</p> | <p>Sonne und Schatten trennen sich in zwei Mannschaften, pro Mannschaft ein Feld und ein Mal (Hütchen) im Abstand von ca. 10 m, zwei Hütchen als Start/Zielmarkierung.</p> <p>Hinweis: Wenn die Gruppe zu groß ist, kann sie geteilt werden, die Hälfte bekommt Karten mit Ball-Jonglier-Übungen; danach Wechsel.</p> |
|--|---|---|

|                        |  |  |
|------------------------|--|--|
| <p>Technikleitbild</p> | <p><b>So geht's. So machen es die Profis!</b><br/>Demonstration der optimalen Ballführ-Techniken durch Lehrer oder guten Schüler</p> | <p><a href="http://www.soccerdrills.de/Theorie/dribbling.htm">http://www.soccerdrills.de/Theorie/dribbling.htm</a></p> |
|------------------------|--|--|

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>Dribbling mit Stopp</b><br/>Steigerung der Aufgabe und Präzisionsdruck</p> | <p>Alle Schüler dribbeln wieder zusammen in die gleiche Richtung um das Mal! Nach einem Durchgang ohne Wettbewerb folgt:<br/>Der Lehrer zeigt mit farbigen Karten oder gibt Zeichen mit seinen Armen. Nach dem STOPP-Zeichen sofort auf den Ball treten und anhalten. Der Fuß muss auf dem Ball stehen.</p> | <p>Variante: Wer sich nach dem STOPP-Zeichen noch bewegt, muss zum Start zurück.</p> |
|--|---|--|

|                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| <p><b>Staffelläufe mit Ball</b></p> |  | <p>4 Gruppen mit je 6 Schülern<br/>Pro Gruppe 6 Hütchen und 1 Ball</p> |
|-------------------------------------|--|--|

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <p><b>Achterlauf</b></p> | <p>Am Kreuzungspunkt wechselt der Ball vom rechten auf das linke Bein.<br/>Variante: erst die Außenseite, dann die Innenseite nehmen</p> |
|--------------------------|--|

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <p><b>Umkehrstaffel</b></p> | <p>Kleiner Slalom um drei Hütchen, dann außen an den Hütchen vorbei gerade zurücklaufen, die eigene Gruppe umlaufen, dann den Nächsten losschicken und sich hinten anstellen.</p> |
|-----------------------------|---|



| Thema/<br>Zielsetzungen   | Sozialformen/Methoden/Ablauf   | Materialien/Hinweise/Organisation  |
|---|--|--|
| <b>Hauptteil (45 Minuten)</b>   |  |  |
| <b>Schuss-Staffel</b>   | Durch den Slalom-Parcours laufen, auf das Tor schießen, Schüler läuft dann selbst durch das Tor und gib dort seinem Partner das Zeichen zum Start. Danach holt er seinen Ball, führt ihn außen herum wieder zurück und stellt sich hinten an   | Jeder Schüler hat einen Ball, Hütchen  |
| <b>Staffelläufe als Leistungsformen</b><br><br><b>Slalomzweikampf zum Torschuss</b> | Partner 1 startet auf Bahn 1 ohne Ball, Partner 2 startet auf Bahn 2 mit Ball.<br><br>Der Partner ohne Ball auf Bahn 1, der schneller durch ist, stellt sich als zunächst passiver Abwehrspieler in den Weg und versucht den Torschuss zu verhindern.<br><br>Variante 1: Aufgabenwechsel im Rhythmus (sich an der anderen Bahn anstellen)<br><br>Variante 2: Aufgabenwechsel durch Erfolg: Bei Tor bleibt es, bei Erfolg des Abwehrspielers bekommt er den Ball. | Differenzierung<br><br>Bei Sechser-Gruppen: Gruppen bleiben zusammen und bauen die Hütchen so um, dass der folgende Parcours entsteht:<br>Passiver Abwehr-Schüler = Hände auf dem Rücken verschränkt |



**Thema/  
Zielsetzungen**

**Sozialformen/Methoden/Ablauf**

**Materialien/Hinweise/Organisation**

**Abschlusspiel (25 Minuten)**

**Eins gegen Eins**

Eins gegen Eins auf ein breites Hütchentor mit jeweils 2 Torhütern:

Wechsel der Positionen nach jedem Tor-schuss

Pro Sechser-Gruppe:

2 Hütchen für Hütchentore, 3 m breit;

Variante: „Tunnelfußball“ – die beiden Torhüter bilden das Tor, in dem sie mit gegrätschten Beinen stehen.



**Abschluss (5 Minuten)**

„Was haben wir heute gelernt?“

Lernzielsicherung und Ausblick

## Stundenbild 2: Wiederholung Ballführung, Ballgewöhnung, neuer Schwerpunkt Passen (flache Pässe)

|               |  |
|---------------|--|
| <b>Zeit</b>   | 1 Doppelstunde   |
| <b>Niveau</b> | Anfänger und Fortgeschrittene  |
| <b>Ort</b>    | Sportplatz   |
| <b>Ziele</b>  | Die Schulung der Ballführung soll ausgeweitet und vertieft werden. Der Schüler verbessert seine Spielfähigkeit, indem er den flachen Kurzpass als Möglichkeit des sicheren Zuspiels erlernt und im Abschlusspiel anwenden kann. Das Zuspiel muss im Spiel sicher angenommen werden. Deshalb wird die grundlegende Technik des Stoppens mit der Innenseite in die Einheit integriert. |

### Kompetenzen

Sportartspezifische und sportartübergreifende technische und taktische Basisfertigkeiten und -fähigkeiten anwenden.

Die erlernten Balltechniken in vereinfachten Spielsituationen anwenden.

### Kommentar

Der Kurzpass ist die am häufigsten gespielte Technik im Fußball. Im Anfängerbereich ist daher der Kurzpass elementar, da der Schüler schnellstmöglich lernen soll, mit seinen Mitspielern zusammenspielen. In der Erarbeitungsphase wird der Schüler seinen starken Fuß nehmen, Ausführungen mit dem schwachen Fuß sind aber immer wieder einzufordern. Sie machen im Übrigen auch Spaß, weil sie manchmal kuriose Situationen produzieren.

### Material

Jeder Schüler einen Ball  
Hütchen, 3 größere Hütchen oder 3 Fahnenstangen (Eckfahnen)  
Stationstraining:  
Station 1: 6 Hütchen, 1 Ball  
Station 2: 3 Hütchen, 3 Bälle, evtl. Kleinfeldtor  
Station 3: Langbank (bzw. Biertisch) Stoppuhr, Hütchen, Seil oder Kreide für Linie, 2 Bälle  
Station 4: Stoppuhr, 4 Hütchen, 1 Gymnastikstab  
Abschlusspiel: Plakat für Mannschaftsorganisation

### Praktische Tipps

Beim Oktopussi-Spiel: Achtung: Feld nicht zu groß machen, sodass viele Wechsel entstehen.

Für das Stationstraining kann sich der Lehrer die entsprechenden Anleitungen groß ausdrucken und laminieren. Für die Station 4 „Bankprellen“ eignet sich die Vorlage des DFB-Jugendabzeichens.

## Auf einen Blick

**Thema/  
Zielsetzungen**

**Sozialformen/Methoden/Ablauf**

**Materialien/Hinweise/Organisation**

**Einstieg/Thema/Einstimmung (5 Minuten)**

**Erwärmung (15 Minuten)**

**Ball befreit**

Ballführung-Wiederholung und Anwendung unter erhöhten Anforderungen

Ballgewöhnung

Die Schüler führen den Ball im abgesteckten Feld/Kreis frei umher.

- Der Fänger muss versuchen, einen Schüler mit der Hand abzuschlagen.
- Er darf aber nur Schüler abschlagen, die nicht in Ballbesitz sind.
- Die übrigen Schüler müssen nun versuchen, sich gegenseitig zu unterstützen, indem sie sich den Ball zupassen und somit verhindern, dass ein Schüler ohne Ball abgeschlagen werden kann.
- Wird ein Schüler abgeschlagen, so tauscht er mit dem bisherigen Fänger die Rollen.

**Organisation:**

- Die Hälfte der Schüler hat einen Ball, die andere Hälfte hat keinen und stellt den ersten Fänger. z. B. 8 Schüler mit Ball, 7 Schüler ohne Ball.
- Ein Schüler ohne Ball fungiert als Fänger.
- Es wird ein Kreis mit etwa 20 Meter Durchmesser abgesteckt (alternativ ein Feld 20 x 20 m).

**Variante:**

- Die Anzahl der Schüler mit und ohne Ball wird verändert.



**Oktopussi**

Die Hälfte der Schüler dribbelt frei im Feld. Die andere Hälfte in diesem Raum verteilt sich auf dem Feld und setzt sich hin. Wer sitzt, versucht irgendeinen Ball von irgendeinem der ballführenden Schüler mit Hand oder Fuß zu berühren. Dann darf er die Rolle mit dem dribbelnden Spieler, der den Ball verloren hat, tauschen.

(Auch als Krakenfußball bekannt.)  
Die Hälfte der Schüler hat einen Ball.

Variante 1: Die Schüler, die sitzen, müssen fest am Ort bleiben. Oktopusse haben Saugnäpfe, und damit bleiben sie mit mindestens einem Fuß am Boden kleben.

Variante 2: Die sitzenden Schüler dürfen sich wie beim Sitzfußball bewegen.

|                         |                              |                                   |
|-------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| Thema/<br>Zielsetzungen | Sozialformen/Methoden/Ablauf | Materialien/Hinweise/Organisation |
|-------------------------|------------------------------|-----------------------------------|

**Einstieg/Thema/Einstimmung (5 Minuten)**

**Erwärmung (15 Minuten)**



**Hauptteil (50 Minuten)**

|                                    |   |   |
|------------------------------------|---|---|
| <b>Ballführung in drei Feldern</b> | <p>Der Lehrer gibt Kommandos. Diese lauten: Wechsel – Weiter – Stange!</p> <p>Jede Mannschaft führt in jeweils einem Feld die Bälle in beliebiger Form.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Auf den Befehl „Wechsel“ des Lehrers wechseln die Mannschaft in den äußeren Spielfeldern die Felder und die Mannschaft im mittleren Spielfeld dribbelt weiter im selben Feld.</li> <li>→ Auf den Befehl „Weiter“ wechseln die Mannschaften im Uhrzeigersinn die Felder.</li> <li>→ Auf den Befehl „Stange“ umdribbeln alle Mannschaften die Fahnenstange außerhalb ihres Spielfelder.</li> <li>→ Auf den Befehl „Nummer 1“, „Nummer 2“, etc. müssen die jeweiligen Nummern in den Teams die Fahnenstange vor dem Spielfeld mit dem Ball umrunden.</li> </ul> | <p>Es werden drei Felder mit circa 10 Meter Seitenlänge abgesteckt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ In einem Abstand von etwa 10 bis 15 Metern zu jedem Feld werden Fahnenstangen als Wendepunkte postiert.</li> <li>→ Jeder Schüler hat einen Ball. Jedes Team wird durchnummeriert!</li> </ul> |
| <b>Technikleitbild</b>             | <p>Richtige Technik des Passens und Stoppens<br/><b>So geht's. So machen es die Profis!</b></p>   | <p>Der Lehrer zeigt/lässt einen guten Schüler die Technik demonstrieren. Danach erfolgt die Anwendung auf einer höheren Lernstufe.</p>  |
|                                    |   | <p>Die mittlere Mannschaft wird zu Paaren mit weiteren Nummern durchnummeriert und den beiden anderen Teams zugeteilt</p>   |

**Thema/  
Zielsetzungen**

**Sozialformen/Methoden/Ablauf**

**Materialien/Hinweise/Organisation**

**Hauptteil (50 Minuten)**

**Zielball**

Erhöhter Präzisionsdruck

Steigerung: Miteinander ist schön, Gegeneinander ist spannend!

Mit Störer

Das mittlere Feld ist die „Brücke“. Die Schüler mit der gleichen Nummer in den beiden Außenmannschaften versuchen sich die Bälle flach über die Brücke zuzuspielen.

Differenzierung: Wie viele Bälle kannst du in einer Minute zu deinem Partner spielen?

Variante: Ein oder zwei Paare kommen in die Mitte und sind die „Störer“. Wer schafft es, einen Pass zu seinem Partner zu spielen?

Alle Schüler im linken Feld legen ihren Ball hinter dem Spielfeld sicher ab.

Alle Schüler werden versuchen, nebeneinander zu stehen und möglichst direkt zum Partner spielen zu können.

Störer-Paare in sinnvollen Abständen wechseln

**Änderung der Organisationsform zum Stationstraining Passen**

**1. Durch die Gasse passen**

Die Gruppe steht je zur Hälfte auf beiden Seiten einer Hütchenreihe. Der Schüler auf der linken Seite beginnt mit einem Pass durch die Hütchenreihe und läuft anschließend rechts herum und stellt sich auf der anderen Seite an. Der Schüler auf der rechten Seite stoppt den Ball, spielt ihn zurück und läuft von ihm aus gesehen ebenfalls rechts herum am Aufbau vorbei und stellt sich dort hinten an.

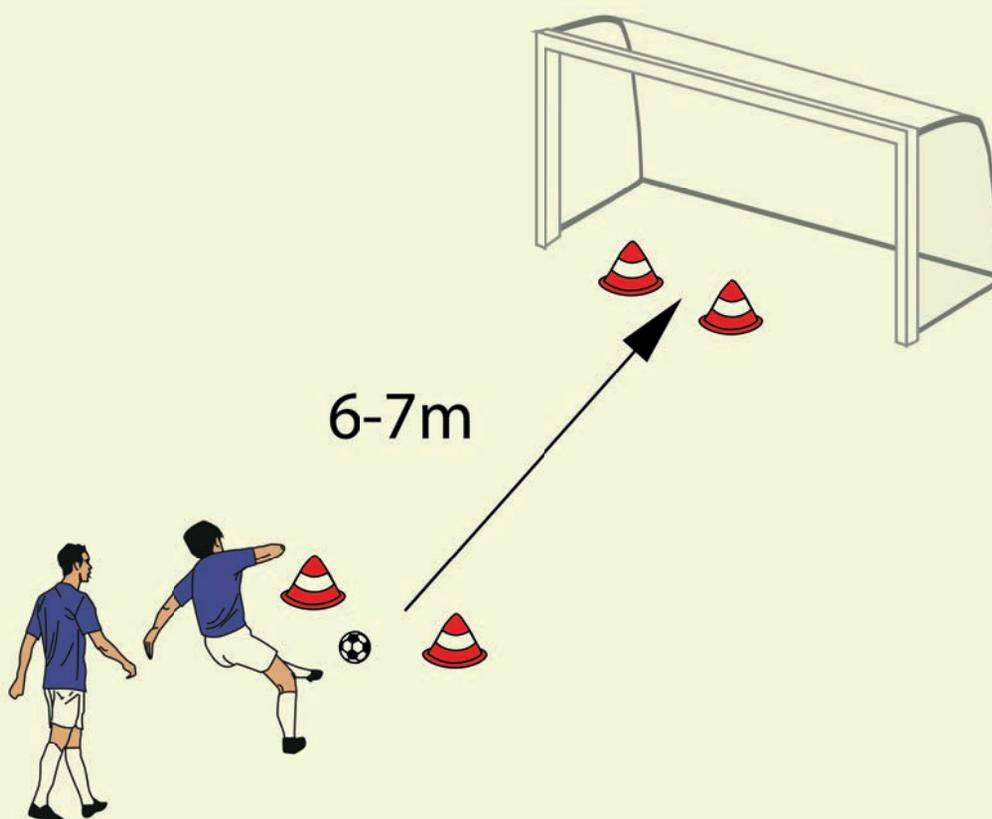
Wer schafft es, trotzdem seinen Pass so zum Mitspieler zu bringen, dass er kein Hütchen berührt?



| Thema/<br>Zielsetzungen | Sozialformen/Methoden/Ablauf | Materialien/Hinweise/Organisation |
|-------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
|-------------------------|------------------------------|-----------------------------------|

**Änderung der Organisationsform zum Stationstraining Passen**

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>2. Passe flach ins Hütchentor</b></p> | <p>Die Schüler passen aus ca. 6–7 m auf ein ca. 1 m breites Hütchentor, jeder Schüler hat 3 Bälle für 3 Versuche</p> | <p>Günstig ist es, wenn man die Hütchentore vor die Kleinfeldtore setzen kann, damit die Bälle angehalten werden. Allerdings muss dann darauf geachtet werden, dass nicht auf das Tor geschossen, sondern auf das Hütchentor gepasst wird.</p> |
|---|--|--|



sports-graphics.com

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>Bankprellen (siehe DFB-Abzeichen)</b><br/><a href="http://www.dfb.de/trainer/bambini/artikel/das-dfb-mcdonalds-fussball-abzeichen-142/">http://www.dfb.de/trainer/bambini/artikel/das-dfb-mcdonalds-fussball-abzeichen-142/</a></p> | <p>Aus ca. 3–4 m wird versucht, möglichst oft auf die Bank zu passen. Dazu hat jeder Schüler einen Ball und einen Ersatzball.<br/><br/>Der zurückprellende Ball darf erst wieder hinter der Linie neu gepasst werden.<br/><br/>„Wie viele Versuche schaffst du in einer Minute?“</p>        | <p> Tipp: Ein Biertisch ist höher als eine Langbank aus der Halle, kann in der Regel einfach organisiert werden und eignet sich für Anfänger besser.<br/><br/>Langbank (bzw. Biertisch,) Stoppuhr, Hütchen, Seil oder Kreide für Linie, 1 Ball als Ersatzball bereithalten.</p>  |
| <p><b>3. Unten durch ist besser</b></p>   | <p>Zwei Gruppen stehen auf beiden Seiten eines Hütchentores mit Querlatte ca. 3 m entfernt. Die Schüler passen den Ball so durch, dass das Tor unbeschädigt bleibt. Nach dem Pass stellt sich der Schüler auf der anderen Seite an.<br/><br/>„Wie viele Pässe schafft Ihr in 1 Minute?“</p> | <p>Stoppuhr, 2 Hütchen und ein Gymnastikstab, 2 Hütchen als Abstandsmarkierung<br/><br/>Hütchentor mit Querlatte: Auf zwei Hütchen wird mit Klebeband ein Gymnastikstab geklebt.<br/><br/>Da dieser Aufbau immer etwas wacklig ist, könnte alternativ auch eine sehr niedrige Hürde oder ein einzelnes Kastenteil genommen werden.</p> |



**K**laus Moosmann (Herausgeber), Winfried Abt, Patrick Singrün und Adrian Philipp zeigen in diesem Praxisbuch, wie Fußball einerseits gewinnbringend im Schulsport eingesetzt werden kann, und wie er andererseits auch für (erfahrene) Vereinstrainer stets neue Reize liefert. Hierfür beschreiben die Autoren in **38 leicht verständlichen Stundenbildern** zahlreiche Übungsformen zum Erlernen des Passens, Schießens, zur Ballannahme und vieles mehr. Neben der Technik werden alle sonstigen grundlegenden Elemente des Fußballs erläutert, wobei der Spaß am Spiel nie zu kurz kommt. Ausführlich werden außerdem Übungen der Life Kinetik beschrieben, sodass auch das Gehirn mittrainiert wird. Alle Stundenbilder werden von vielen anschaulichen Fotos sowie hilfreichen Zeichnungen einprägsam illustriert.

### **Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein**

Die Buchreihe „**Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein**“ liefert erprobte und sofort umsetzbare Stundenbilder für den Sportunterricht ab Klasse 5 bis zur gymnasialen Oberstufe sowie für den Vereinssport. Die Stundenbilder sind aufgeteilt in Einstieg, Haupt- und Schlussteil. Die sportartorientierten Bände im DIN-A4-Format orientieren sich an der Praxis und unterstützen die erfolgreiche Gestaltung von **Vereins- und lehrplankonformen Sportstunden!**



ISBN 978-3-7853-1946-8  
Best.-Nr.: 343-01946  
[www.limpert.de](http://www.limpert.de)