

Sekundarstufe – Woche 2

Fussballtennis

Während dieser Lektion führen die SuS Fussball-Formen ohne Körperkontakt durch. Dazu gehören Passübungen flach wie vom Boden angehoben, als Aufbau über das Fussballsquash zum Fussballtennis.

Rahmenbedingungen

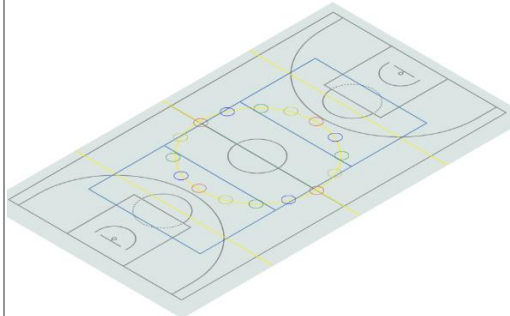
- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 7.-9. Klasse
- Klassengrösse: Die Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Anwenden und variieren
- Umgebung: Sporthalle

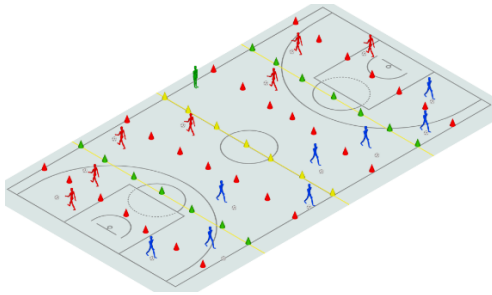

Lernziele

- Die SuS können den Ball mit beiden Füßen gefühlvoll in der Luft spielen (Volley).
- Die SuS kennen Spielformen im Fussball, welche unter Einhaltung der Distanz- und Hygieneregeln durchgeführt werden können.

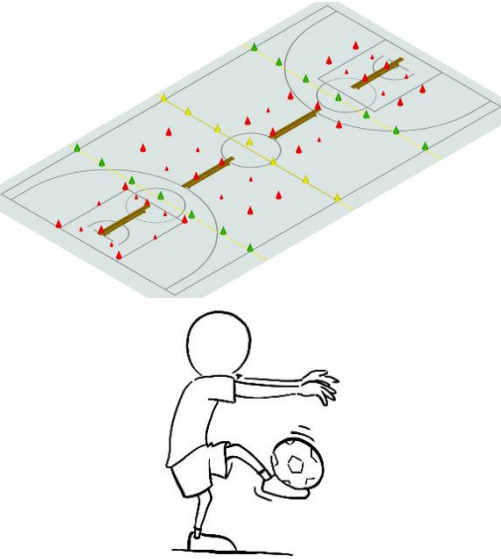
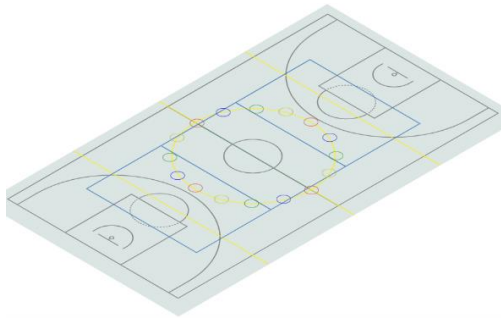
Schutzmassnahmen

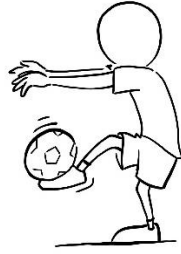
- Gesundheit aller Beteiligten geht vor. Risiken vermeiden.
- Nach Möglichkeit 2m Distanz zwischen den Schülerinnen und Schülern zur LP
- Nach Möglichkeit Sport in kleineren Gruppen (Kleinfelder, Postenunterricht) bei konstanten Zweiergruppen
- Auf den Einsatz von grösseren Sportgeräten ist zu verzichten (Hygienemassnahmen)
- Handgeräte werden individuell verwendet und nicht weitergegeben
- Garderoben stehen nicht zur Verfügung (kein Umziehen und Duschen)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' Begrüssung, Lektionseinstieg Die SuS stellen sich um den Mittelkreis mit 2m Abstand auf. Die LP teilt die Ziele und Inhalte der Lektion mit und bespricht mit der Klasse die besonderen Verhaltensregeln. Kurze Diskussion im Plenum, wie die vergangene erste Schulwoche im Präsenzunterricht erlebt wurde: <ul style="list-style-type: none"> - Hat sich das Bewegungsverhalten verändert? - Konnten allenfalls positive Angewohnheiten aus der Zeit davor beibehalten werden? 		Ideal: Vor Lektionsbeginn mit Maler-Klebeband um den Mittelkreis Markierungen für 15+1 Positionen mit je 2m Abstand anbringen Info: Der Gymnastikkreis hat i.d.R. einen Umfang von 28m.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>4' Wandpass alleine</p> <p>Die SuS verteilen sich in der Halle, so dass sie alle einen Korridor mit einem Abschnitt frei bespielbarer Wand zur Verfügung und genügend Abstand zueinander haben.</p> <p>Die LP rollt Fussbälle aus dem Ballwagen, so dass die SuS diese mit dem Fuss annehmen können. Die SuS bewegen sich mit dem Ball am Fuss in ihrem Korridor und spielen den Ball an die Wand, so dass sie den Abpraller wieder kontrollieren können.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variante 1: Ball kontrollieren/stoppen, bevor wieder gespielt wird. - Variante 2: Spielbein rechts-links abwechseln -> Pässe gezielt abwechselnd auf rechten oder linken Fuss spielen – stoppen – zurückspielen. - Variante 3: präzise Bälle direkt zurückspielen, wenn dies kontrolliert möglich ist. - Variante 4: präzise Bälle direkt zurückspielen, wenn dies kontrolliert möglich ist – dabei Spielbein abwechseln. <p>Allgemeine Erschwerung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeweils 1 - 2m von der Wand beginnen, langsam entfernen, maximal bis 1m vor Mittellinie. - Zeitdruck: Wer schafft als Erstes 15 Pässe? - Für Fortgeschrittene: Passart variieren (z.B. Innenrist, Aussenrist), Volley spielen (keine Flachpässe) als Vorbereitung fürs Fussballtennis 		<p>Markierungshütchen Max. 16 Fuss- oder Fussbälle</p>
Hauptteil	<p>6' Passspiel zu zweit: 1 mit 1</p> <p>Die Korridore der 2er Gruppen werden zu Spielfeldern zusammengelegt. Die SuS spielen sich via Wand Pässe zu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variante 1: Ball kontrollieren/stoppen, bevor wieder gespielt wird. - Variante 2: Spielbein rechts-links abwechseln -> Pässe gezielt abwechselnd auf rechten oder linken Fuss spielen – stoppen – zurückspielen. - Variante 3: präzise Bälle direkt zurückspielen, wenn dies kontrolliert möglich ist. - Variante 4: präzise Bälle direkt zurückspielen, wenn dies kontrolliert möglich ist – dabei Spielbein abwechseln. <p>Allgemeine Erschwerung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passdistanz / Abstand vergrössern - Winkel zwischen beiden Personen vergrössern: am einfachsten ist, wenn beide in der Mitte des gemeinsamen Korridors stehen und sich gegenseitig ungehindert spielen lassen. - Zeitdruck: Wer schafft als erste Gruppe 20 Pässe? 		<p>Markierungshütchen Max. 8 Fussbälle</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>5' Ball anheben (flick up) – 2. Runde</p> <p>Erneutes Üben des flick-up-Tricks aus der vorhergehenden Musterlektion: Die 2er Gruppen verteilen sich in ihrem Spielfeld. Jede Person erhält einen Ball. Nun probieren die SuS verschiedene Arten aus, wie der Ball nur mit den Füßen an Ort vom Boden angehoben werden kann, damit er aufspringt.</p> <p>Einfachste Variante: Der Ball wird vor dem Körper mit der Fusssohle fixiert, dann zurückgezogen und darauf schnell mit der Fussspitze von unten angehoben. Die Anhebe-Bewegung wird aus dem Fussgelenk gesteuert.</p> <p>Fortgeschrittene können sich gegenseitig Tricks zeigen oder herausfordern. Anspruchsvollere Variante: Der Ball wird auf Höhe Zehen zwischen beide Füsse gelegt. Mit einem kleinen Hüpfen werden beide Füsse gleichzeitig unter dem Ball zusammengetippt, was den Ball gerade aufwärts springen lässt.</p> <p>Weitere anspruchsvollere bis sehr schwierige Varianten, auch zum Üben zu Hause gibt es auf Youtube.</p>	<p>Einfache Variante</p> 	<p>Max. 16 Fuss- oder Fussbälle</p>
	<p>6' Fussballsquash zu zweit: 1 mit 1</p> <p>In jedem Spielfeld werden eine Langbank oder zwei bis drei Kastenelemente als "Netz" mittig an die Wand gestellt. Die SuS spielen sich via Wand, diesmal über das "Netz", Pässe zu:</p> <p>Variationen je nach Niveau auf dem Spielfeld zu bestimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allenfalls Hände zur Hilfe nehmen (z.B. Anspiel aus der Hand) - Eine oder mehrere Berührungen auf dem Boden erlaubt - Zwei bis drei Berührungen (stoppen, vorbereiten und passen) oder nur eine Berührung der Person erlaubt - Spielbein rechts-links abwechseln -> Pässe gezielt abwechselnd auf rechten oder linken Fuss spielen - Passdistanz / Abstand vergrössern - Winkel zwischen beiden Personen vergrössern: am einfachsten ist, wenn beide in der Mitte des gemeinsamen Korridors stehen und sich gegenseitig ungehindert spielen lassen 		<p>Markierungshütchen 4 Langbänke 2 Schwedenkasten Max. 8 Fussbälle</p>

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	14'	<p>Fussballtennis Doppel</p> <p>Die 2er Gruppen werden (ev. in Niveaugruppen) auf die Spielfelder (1/4 der Sporthalle) aufgeteilt und erhalten von der LP Markierungsteller. Mit diesen stecken sie mit den Füßen ein Spielfeld aus (siehe Varianten in Skizze). Vorhandene Linien als Orientierungshilfe nutzen.</p> <p>Die SuS spielen Fussball-Tennis.</p> <p>Variante 1: 2 MIT 2 mit zugewiesenen Zonen. Einander die Bälle über das "Netz" zuspieren.</p> <p>Variante 2: 2 GEGEN 2 mit zugewiesenen Zonen. Versuchen, den Ball so zu spielen, dass das Gegenüber ihn nicht kontrollieren/zurückspielen kann.</p> <p>Variationen je nach Niveau auf dem Spielfeld zu bestimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allenfalls Hände zur Hilfe nehmen (z.B. Anspiel aus der Hand) - Eine oder mehrere Berührungen auf dem Boden erlaubt - Eine Person darf den Ball berühren oder beide (eigenes Zuspiel im Feld via Boden erlaubt) - Zwei bis drei Berührungen (stoppen, vorbereiten und passen) oder nur eine Berührung der Person erlaubt - Spielfeld-Dimensionen verändern: je länger und breiter das Spielfeld, desto schwieriger ist es, Bälle zu verteidigen. Jeweils mit kurzem, schmalem Feld beginnen. 		<p>4 Fussbälle</p> <p>Markierungshütchen</p> <p>4 Langbänke</p>
	Ausklang	5'	<p>Rückblick und Ausblick</p> <p>Die LP lässt sich die Bälle von den Ballführenden einzeln zupassen und räumt diese weg.</p> <p>Die SuS stellen sich um den Mittelkreis mit 2m Abstand auf.</p> <p>Die LP wertet die Lektion mit der Klasse aus und erfragt die Zielerreichung (Ergebnisse Pass-Übungen, Resultate Fussballtennis). Sie bespricht, wie gut die Umsetzung der Regeln in den Formen funktioniert hat.</p>	

Hausaufgaben	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
	<p>Übung Fussball-Jonglieren</p> <p>Erneutes Üben der Aufgabe aus der Vorwoche</p> <p>Die SuS üben das Jonglieren mit dem Fussball, indem sie die 10 Schritte des "Fussball 10erli" durchlaufen. Die Videos sind in der Playlist Spielen dem Youtube-Kanal "loop_it" abgelegt:</p> <p>Level 1: https://youtu.be/v9e6FidxGtY</p> <p>Level 2: https://youtu.be/cho-VVqIpRw</p> <p>Level 3: https://youtu.be/5t_4ZV9r3Yc</p> <p>Level 4: https://youtu.be/h9G05SdwKnc</p> <p>Level 5: https://youtu.be/1NzcScu5MCw</p> <p>Level 6: https://youtu.be/85Q4dxgdWPw</p> <p>Level 7: https://youtu.be/YnS5i_UqVvQ</p> <p>Level 8: https://youtu.be/8RMffb-NTF8</p> <p>Level 9: https://youtu.be/Xw7fzIHB-UM</p> <p>Level 10: https://youtu.be/CiJrWPB-V6o</p> <p>Als Herausforderung für SuS, welche etwas jonglieren können, wird die loop_it Challenge "WC-Papier jonglieren" durchgeführt.</p> <p>Video loop_it Challenge "WC-Papier jonglieren": https://youtu.be/_Mvt9SYk6A0</p> <p>Playlist mit weiteren Challenges für Bewegungshungrige: https://www.youtube.com/watch?v=_Mvt9SYk6A0&list=PL-aFjWtRx4Iq9gXYQblGMhBlp-Q6qJEYk</p>		<p>Smartphone / Tablet Internet-Zugang</p> <p>Ein Ball, welcher aufspringt, z.B. Fussball, Volleyball, usw.</p>