

## Unterstufe – Woche 2

### Ball am Fuss

**Ziel der Lektion ist es, nach längerem Unterbruch wieder in Bewegung zu kommen. Das Thema «Ball am Fuss» ermöglicht Ballkontakte, ohne dabei das Risiko von Schmierinfektionen einzugehen. Die erworbenen Ballfertigkeiten können längerfristig im Fussballspiel angewendet werden.**

#### Rahmenbedingungen

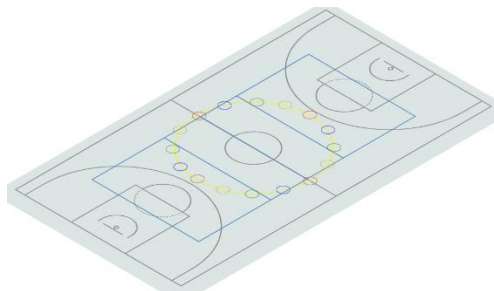
- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 1.-3. Klasse
- Klassengrösse: Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben
- Umgebung Sporthalle, allenfalls Aussenanlage

#### Lernziele

- Die SuS verbessern ihre Ballfertigkeiten mit dem Ball am Fuss.
- Die SuS wissen, wie ein (Innenrist-)Pass mit dem Fuss ausgeführt wird.
- Die SuS wetteifern bei kleinen Wettkämpfen.

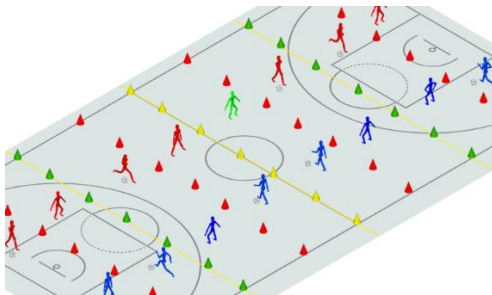
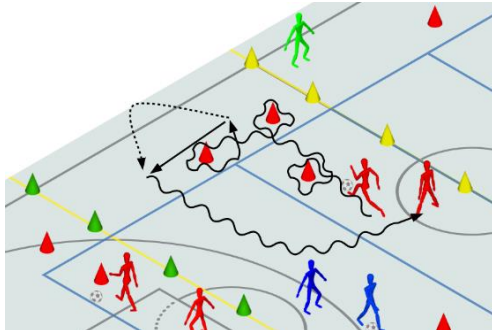
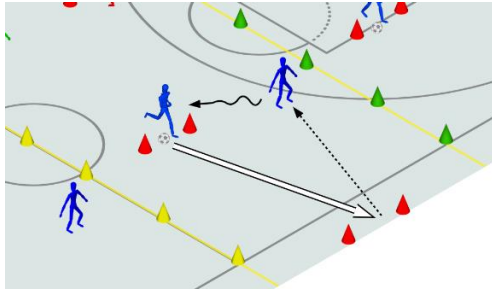
#### Schutzmassnahmen

- Gesundheit aller Beteiligten geht vor. Risiken vermeiden
- Nach Möglichkeit 2m Distanz zwischen den Schülerinnen und Schülern zur LP
- Nach Möglichkeit Sport in kleineren Gruppen (Kleinfeld, 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	<b>5' Begrüssung im grossen Kreis</b> Die LP gibt das Thema bekannt. Repetition der Schutzmassnahmen. Regel für die ganze Lektion: Der Ball darf nur mit den Füssen berührt werden!	Grosser Kreis. Der Abstand von 2m ist eingehalten zwischen den SuS und zur LP. 	

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p><b>10' Einwärmen: Vorgeigen – Nachmachen im Kreis</b></p> <p>Die SuS stellen sich im Kreis auf. Die LP verteilt jedem Kind einen Fussball. Die LP zeigt verschiedene koordinative Übungen mit dem Fussball vor, die SuS machen sie nach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit beiden Füßen seitlich über den Ball springen.</li> <li>- Im Uhrzeigersinn / Gegenuhrzeigersinn um den Ball rennen.</li> <li>- Wie eine Schere über den Ball springen, dabei ist jeweils je ein Fuss vor und hinter dem Ball.</li> <li>- Hinter dem Ball stehen und abwechslungsweise mit dem linken und rechten Fuss auf den Ball tippen. Variante: Von einer Seite zur anderen springen, dabei abwechslungsweise mit dem näheren Fuss auf den Ball tippen.</li> <li>- Auf einem Bein stehen und mit dem Spielbein den Ball um das Standbein führen. Seite wechseln. Wer schafft es mit geschlossenen Augen?</li> </ul> <p><i>Tip:</i> Die Ideen der Kinder aufgreifen: Wer hat eine Idee, was man noch machen könnte? Ein Kind zeigt vor, die anderen machen nach.</p>	<p>Grosser Kreis. Der Abstand von 2m ist eingehalten zwischen den SuS und zur LP.</p>	<p>Ballwagen Max. 16 Fuss- oder Fussbälle</p>

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p><b>10' Den Ball am Fuss führen</b></p> <p>Die LP verteilt ca. 20 Hütchen in der Halle.</p> <p>Die Kinder rennen frei in der Halle herum, führen dabei ihren Ball immer nahe am Fuss und suchen sich ihren eigenen Weg durch den Hütchen-Wald. Sie achten darauf, den 2m-Abstand möglichst einzuhalten. Auf den Pfiff der LP muss der Ball mit dem Fuss gestoppt werden.</p> <p>Die LP gibt immer wieder neue Aufgaben vor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Ball wie ein rohes Ei ganz vorsichtig mit kleinen Schritten führen und immer wieder mit beiden Füßen berühren.</li> <li>- Den Ball nur mit dem rechten / linken Fuss führen.</li> <li>- Mit dem Ball am Fuss einen grossen Kreis laufen. Richtung wechseln.</li> <li>- Den Ball mit unterschiedlichem Tempo führen (schnell / langsam).</li> <li>- Den Ball mit verschiedenen Fussteilen führen, z.B. Fussinnenseite, Fussaussenseite, Rist, Sohle.</li> <li>- Den Ball entlang der Spielfeldlinien führen. Wenn jemand entgegenkommt, muss man die Richtung ändern (kein Kreuzen). <i>Variation:</i> Vor der Richtungsänderung den Ball tauschen.</li> <li>- Sich mit dem Ball am Fuss seitwärts / rückwärts bewegen.</li> <li>- An jeder Wand einen Eigenpass spielen.</li> <li>- Den Ball im Uhrzeigersinn / Gegenuhrzeigersinn um ein freies Hütchen führen.</li> <li>- Bei einem Hütchen bleiben und versuchen, den Ball mit dem Fuss darüber zu heben.</li> </ul>	<p>Freie Bewegung in der Halle / auf der zur Verfügung stehenden Fläche.</p> <p>Die LP verteilt die Hütchen und sammelt sie ein.</p>	<p>Max. 16 Fuss- oder Fussbälle Ca. 20 Hütchen</p>

Hauptteil	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
	<p> <i>15'</i> <b>Kleine Wettkämpfe: Passen, Führen, Schiessen</b>            Alle Aufgaben werden zuerst geübt und dann als Wettkampf durchgeführt. Es ist auf genügend Abstand zwischen den einzelnen Paaren zu achten.         </p> <p> <b>1. Passen</b>            Die SuS stellen sich zu zweit gegenüber auf (ca. 4m auseinander).            Die LP zeigt, wie der Ball am zielsichersten gepasst und gestoppt werden kann.           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beobachtungspunkte Passen: Innenrist, Standbein neben dem Ball, Blick zum Ziel</li> <li>- Beobachtungspunkte Stoppen: einen Fuss von hinten auf den Ball stellen («Deckel drauf») oder mit dem Innenrist den Ball abfedern.</li> </ul>           Die SuS passen sich den Ball zu zweit hin und her.  <u>Wettkampfform:</u> Welche 2er Gruppe schafft zuerst 10 Pässe ohne Ballverlust?         </p> <p> <i>Variation:</i> Wer schafft es mit 2 Bällen gleichzeitig?  <i>Differenzierung:</i> Abstand vergrössern / verkleinern.         </p> <p> <b>2. Führen</b>            Die LP platziert die Hütchen um (vgl. Skizze: pro 2er Gruppe 1x wie abgebildet aufstellen).            Gleiche 2er Gruppen (Abstand einhalten). Ein Kind führt den Ball entlang dem vorgegebenen Parcours: Start bei der Linie, Dribbeln zum ersten Hütchen, 1x rund ums Hütchen dribbeln, weiter zu den zwei hinteren Hütchen, eine 8 um die Hütchen dribbeln, Eigenpass an die Wand und aussendurch zurück zum Start. Das zweite Kind darf starten, wenn das erste mit der 8 begonnen hat.  <u>Wettkampfform:</u> Welche 2er Gruppe schafft den Parcours ohne Ballverlust? Welche 2er Gruppe schafft zuerst 4 (je Kind 2) Durchgänge?         </p> <p> <b>3. Schiessen</b>            Die LP entfernt das einzelne Hütchen (vgl. Skizze).            Gleiche 2er Gruppen (Abstand einhalten). Die Kinder versuchen den Ball von der Startlinie durch die beiden Hütchen auf der anderen Seite (= Tor) zu schiessen (mit dem Innenrist wie beim Passen).  <u>Wettkampfform:</u> Welche Gruppe schafft zuerst 10 Treffer?         </p> <p> <i>Variation:</i> andere Schussart ausprobieren (Vollrist, Aussenrist)  <i>Differenzierung:</i> Tor und Abstand zum Tor vergrössern / verkleinern.         </p>	<p>1. Passen</p>  <p>2. Führen</p>  <p>3. Schiessen</p> 	<p>1 Fussball pro Kind            Ca. 20 Hütchen (3 pro 2er-Gruppe)</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	<p><b>5' Ausklang / Austausch</b></p> <p>Die SuS kommen in den Kreis zusammen. Die LP sammelt die Fussbälle ein.</p> <p>Die LP repetiert gemeinsam mit den SuS die Kriterien des (Innenrist-)Passes und fragt die SuS, was sie in der heutigen Stunde neu gelernt haben. Sie sammelt die Antworten einiger Kinder.</p>		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hausaufgaben	<p><b>Jonglieren mit dem Fussball</b></p> <p>Übung macht den Meister. Das gilt auch für die Ballfertigkeiten mit dem Fussball. Das Jonglieren mit dem Fussball ermöglicht ein Training auf verschiedenen Niveaus, das Ziel ist es, am Schluss mit den Füßen einen Fussball jonglieren zu können.</p> <p>Die Videos der 10 aufbauenden Übungen sind in der <a href="#">Playlist Spielen</a> dem Youtube-Kanal "<a href="#">loop it</a>" abgelegt:</p> <p>Level 1: <a href="https://youtu.be/v9e6FidxGtY">https://youtu.be/v9e6FidxGtY</a></p> <p>Level 2: <a href="https://youtu.be/cho-VVqlpRw">https://youtu.be/cho-VVqlpRw</a></p> <p>Level 3: <a href="https://youtu.be/5t_4ZV9r3Yc">https://youtu.be/5t_4ZV9r3Yc</a></p> <p>Level 4: <a href="https://youtu.be/h9G05SdwKnc">https://youtu.be/h9G05SdwKnc</a></p> <p>Level 5: <a href="https://youtu.be/1NzcScu5MCw">https://youtu.be/1NzcScu5MCw</a></p> <p>Level 6: <a href="https://youtu.be/85Q4dxqdWPw">https://youtu.be/85Q4dxqdWPw</a></p> <p>Level 7: <a href="https://youtu.be/YnS5i_UqVvQ">https://youtu.be/YnS5i_UqVvQ</a></p> <p>Level 8: <a href="https://youtu.be/8RMffb-NTF8">https://youtu.be/8RMffb-NTF8</a></p> <p>Level 9: <a href="https://youtu.be/Xw7fzIHB-UM">https://youtu.be/Xw7fzIHB-UM</a></p> <p>Level 10: <a href="https://youtu.be/CiJrWPB-V6o">https://youtu.be/CiJrWPB-V6o</a></p>		<p>Smartphone / Tablet mit Internet-Zugang</p> <p>1 Fussball (oder Volleyball o.ä.)</p>