

Lektionen

FooSKILL

Diese erste Lektion macht die Schülerinnen und Schüler mit den wesentlichen FooSKILL-Komponenten vertraut: **Ballführung, zweite offensive Absicht, Organisation der Verteidigung.**

Rahmenbedingungen

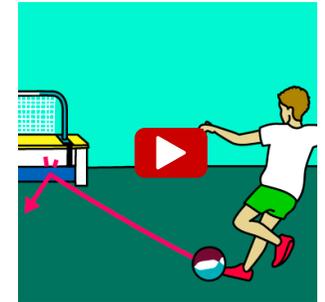
- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Alter: 8–20 Jahre
- Schulstufe: Primarstufe (ab 3. Klasse), Sek. I und II
- Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene

Lernziele

- Spielerisch den Unterkörper trainieren.
- Ball mit der Schuhsohle stoppen.
- FooSKILL-Regeln verstehen und anwenden.

Bemerkungen

- FooBaSKILL-Reglement kennen.
- Steht kein SKILLGoal zur Verfügung, einen oder mehrere Markierkegel bzw. Markierungsteller verwenden.
- Lektion lässt sich auch ohne Schwedenkasten umsetzen.
- Spiele und Spieldauer an das Niveau der Gruppe anpassen.



	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einlaufen	5' Catch Me If You Can (Freie Elektronen) Zwei Jäger dribbeln einen Ball mit der Hand und verfolgen die freien Elektronen (ohne Ball) durch die Halle. Beim Signal der Lehrperson wechseln die Jäger die Sportart und führen den Ball mit dem Fuss usw. Wird ein freies Elektron von einem Jäger mit der Hand berührt, muss es beim Lehrer einen Ball holen gehen und wird zum Jäger. Wer ist das letzte freie Elektron?	Mit diesem Aufwärmspiel werden alle Schülerinnen und Schüler für die folgende Lektion mit einem Ball ausgerüstet.	• Ein SKILLTheBall pro Schüler
	10' Whistle Time (Auf Stimuli reagieren) Alle Schüler laufen in der Halle herum und spielen ihren Ball mit dem Fuss. Beim Signalton der Lehrperson tauschen sie ihren Ball mit einem Kameraden. Bei zwei aufeinanderfolgenden Signaltönen spielen sie sich einen Pass über die Wand zu und stoppen den Ball dann unter der Schuhsohle. Der Schüler, der seinen Ball als letzter stoppt, muss ein Pfand einlösen (z. B. Koordinations- oder Stützübung). Variation <ul style="list-style-type: none"> • Dito, aber beim Doppelsignal müssen die Schüler ihren Ball so rasch wie möglich unter der Schuhsohle stoppen und die vorgängig von der Lehrperson angekündigte Anweisung einhalten. Der Letzte muss ein Pfand einlösen (bzw. die Letzten). Mögliche Anweisungen <ul style="list-style-type: none"> • Eine Linienfarbe. • Eine Zahl, die einer Gruppengrösse entspricht: drei, Doppel (ein Mädchen und ein Knabe) usw. • Eine bestimmte Anzahl Schülerinnen und Schüler im Kreis in der Mitte. • Eine bestimmte Anzahl Schülerinnen und Schüler an einer bestimmten Wand. 	Bei dieser Übung müssen die Wände einbezogen, der Ball muss unter der Schuhsohle gestoppt werden. Zwei wichtige Aspekte des voll entwickelten FooBaSKILL-Spiels.	• Ein SKILLTheBall pro Schüler
	5' Hunter Switch (Jäger) Vier Jäger dribbeln einen Ball mit der Hand und verfolgen ihre Kameraden, die einen Ball mit dem Fuss führen, durch die Halle. Wird ein Schüler von einem Jäger mit der Hand berührt, werden die Rollen getauscht. Schwieriger <ul style="list-style-type: none"> • Die Jäger müssen den Ball des Gegners mit dem Fuss berühren, während sie mit der Hand dribbeln. • Die Jäger führen den Ball mit dem Fuss und müssen den Gegner mit einer Hand berühren. Sie halten alle ein Shirt in der Hand, um sich von den anderen Spielern zu unterscheiden. 		• Ein SKILLTheBall pro Schüler

	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>10' Eiffel Tower (Eiffelturm)</p> <p>Vier Teams bilden. Eines davon jagt die drei anderen, die im ersten Durchgang kooperieren. Die Jäger dribbeln einen Ball mit der Hand und verfolgen ihre Kameraden, die einen Ball mit dem Fuss führen, durch die Halle. Wird ein Schüler von einem Jäger berührt, muss er anhalten, seinen Ball in die Hände nehmen, ihn über den Kopf halten und die Beine spreizen (Eiffelturm). Seine Mitspieler (aller drei Teams) können ihn befreien, indem sie ihren Ball zwischen seinen Beinen durchspielen. Nach einer Minute Rollen tauschen. Die Jäger beginnen jeden Durchgang im Kreis in der Mitte.</p> <p>Welches Team vermag am meisten Gegner zu blockieren? Gelingt es einer Mannschaft, alle andern Spieler in weniger als einer Minute zu blockieren, wer schlägt dann diesen Rekord?</p> <p>Schwieriger</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Jäger führen ebenfalls einen Ball mit dem Fuss. 	<p>Um für den weiteren Verlauf der Lektion ausgeglichene Teams zu haben, die Schüler nach ihrem Können im Fussball aufstellen und sie von eins bis vier durchnummerieren.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Ein SKILLTheBall pro Schüler Drei Sätze Trainingsshirts.
	<p>25' Half Court Games (Spielen auf Spielfeldhälften)</p> <p>Vier Teams bilden. Pro Spielfeldhälfte spielen zwei Viererteams mit dem Ball am Fuss gegeneinander. Jedes Team hat einen Schwedenkasten und eine Grundlinie zum Erzielen von Treffern.</p> <p>Punkteverteilung</p> <ul style="list-style-type: none"> Ein Punkt: <ul style="list-style-type: none"> Pass eines Spielers an ein Teammitglied, das den Ball mit der Schuhsohle hinter der Grundlinie stoppt. Abpraller eines Balls gegen eine der Kastenseiten (360°) und Stopp mit der Schuhsohle durch einen Verteidiger. Zwei Punkte: Abpraller eines Balls gegen eine der Kastenseiten (360°) und Stopp mit der Schuhsohle durch ein Teammitglied oder den Schützen selbst. <p>Nach einem Treffer wird so schnell wie möglich an der Stelle angespielt, an der ein Verteidiger in Ballbesitz gelangt. Der Spieler legt den Ball mit einer oder beiden Händen auf den Boden und passt ihn einem Teammitglied zu. Alle Gegner stellen sich mit mindestens zwei Metern Abstand davon auf.</p> <p>Variation</p> <p>Mit vier SKILLGoals statt Schwedenkästen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ein Punkt: Pass eines Spielers an ein Teammitglied, das den Ball mit der Schuhsohle hinter der Grundlinie stoppt. Zwei Punkte: Treffer von vorne oder von hinten ins SKILLGoal. 	<p>Bei grossen Klassen Verstärkungsspieler als Einspieler entlang der Mittellinie aufstellen.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Zwei SKILLTheBalls Drei Sätze Trainingsshirts Vier Schwedenkästen (je ein Element und Deckel) oder vier SKILLGoals

Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform

30'

FooSKILL

Zwei Viererteams spielen auf einem Feld nach den FooSKILL-Regeln. Sie verteidigen die beiden Tore auf ihrer Feldhälfte und spielen auf die zwei Tore in der gegnerischen Feldhälfte.

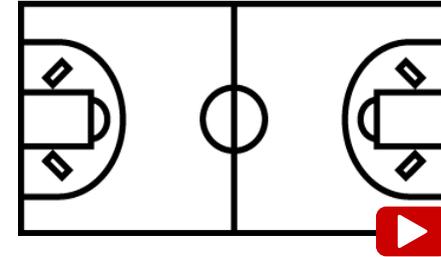
Variationen

- Mit vier SKILLGoals am Boden und den beiden Grundlinien anstelle der Schwedenkästen:
 - Ein Punkt: Pass eines Spielers an einen Teammitglied, das den Ball mit der Schuhsohle hinter der Grundlinie stoppt.
 - Zwei Punkte: Treffer von vorne oder von hinten ins SKILLGoal bevor der Ball die Hallenwände berührt oder die Mittellinie überquert.
 - Drei Punkte: Treffer von vorne oder hinten ins SKILLGoal und Abnahme durch ein Teammitglied, das den Ball mit der Schuhsohle stoppt bevor dieser die Hallenwände berührt oder die Mittellinie überquert. Stoppt ein Verteidiger den Ball mit der Schuhsohle, bevor dies einem Angreifer gelingt, gibt es nur zwei Punkte.
- Die Teams haben keine eigenen Tore mehr. Das SKILLGoal, in das ein Treffer erzielt wurde, ist bis zum nächsten geglückten Schuss auf eines der drei anderen «blockiert». Die Lehrperson bezeichnet bei Spielbeginn eines der Tore als blockiert. In dieser Variation wird ein Punkt vergeben, wenn der Treffer von vorne oder von hinten ins SKILLGoal landet.

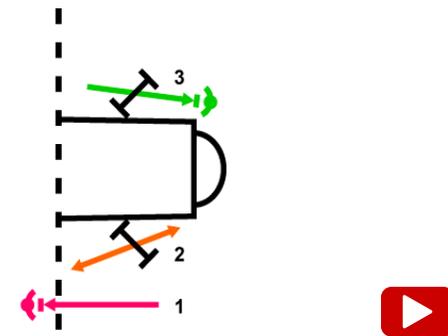
Organisation / Skizze

In den vier Hallenecken wird je ein Schüler als Schiedsrichter aufgestellt.

Basisübung



1. Variation



Material

- Ein SKILLTheBall
- Mehrere Sätze Trainingsshirts
- Vier Schwedenkästen (je ein Element und Deckel)
- Vier SKILLGoals

Ausklang

5' Den Schülern die Möglichkeit geben, sich zur neuen Disziplin zu äussern.