

J+S-Kids: Einführung Fussball - Lektion 6

Vom Balltreiben zum Dribbeln: „Flussüberquerung“

Autor

Patrick Bruggmann; Fussballinstruktor SFV, Turn- und Sportlehrer

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	75 bis max. 90 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8 – 10 Jahre
Gruppengrösse	12 (mind. 8 / max. 16)
Kursumgebung	50 x 40 Meter Rasenfeld / 2 Kifu-Tore
Sicherheitsaspekte	--

Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder lernen, den Ball mit dem Fuss in verschiedenen Situationen unter Kontrolle zu halten. Sie erfahren die richtige Technik des Ballführens und sammeln Erfahrungen im Dribbling. Die Anforderungen steigern sich stetig: Vom „Ich und mein Ball“ zum „Ich mit dem Ball gegen dich“. Auch beim Ballführen / Dribbling ist die stete Orientierung ein entscheidendes Element.

Hinweise

- Kindergerechtes Ballmaterial
- Optische Hilfen einsetzen (Markierungshütchen etc.)
- Voraussetzung: Pro 2 Kinder ein Ball
- Optimal: Pro Kind ein Ball

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>E1: Im Hütchenwald</p> <p>In einem abgesteckten Feld werden viele Hütchen aufgestellt. Jedes Kind führt den Ball und achtet darauf, dass es kein Hütchen, keinen Gegner und keinen gegnerischen Ball berührt.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hütchen leicht mit der Hand berühren - Einmal ganz um das Hütchen dribbeln 		<ul style="list-style-type: none"> - Viele Markierungshütchen - Pro Kind ein Ball
5'	<p>E2: Den Ball schnell führen</p> <p>Gleiches Feld wie in E1, gleicher Übungsablauf. Auf ein Zeichen des Trainers (Handzeichen, Zuruf etc.) sprinten die Kinder mit dem Ball um ein Markierungshütchen. Wer ist am schnellsten wieder bei einem Markierungshütchen in der Feldmitte?</p> <p>Variante:</p> <p>Beim Sprinten ein Markierungshütchen wegnehmen: Wer findet kein Hütchen mehr?</p>		Wie oben.
10'	<p>E3: Hütchen umwerfen</p> <p>Gleiches Feld wie in E1. Jedes Kind der Mannschaft A wirft möglichst viele Hütchen um, jedes Kind der Mannschaft B stellt die umgeworfenen Hütchen so rasch als möglich wieder auf.</p> <p>Rollenwechsel.</p> <p>Erleichterung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zuerst ohne Ball ausführen 		Wie oben.

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>H1: Tore von hinten</p> <p>Freies Spiel 2:2 (oder 3:3) auf mehreren Feldern. Tore können nur von hinten erzielt werden.</p> <p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiel ohne Torhüter - Eher breite Tore (3m) - Tor mittels Dribbling von hinten über die Linie <p>Empfohlene Spielzeit pro Spiel: 3 Minuten</p>	<p>Mehrere Spielfelder</p> <p>Tipp: Ausreichend Bälle neben den Feldern bereit legen!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Überziehleibchen - Bälle
10'	<p>H2: Über den Fluss</p> <p>Die Kinder versuchen ballführend den Fluss zu überqueren und ans andere Ufer zu kommen. Im Fluss befinden sich vier Piraten ohne Ball, die versuchen, den Ball zu erobern und durch die seitliche Begrenzung zu führen. Wie viele Überquerungen gelingen in 1 Minute?</p> <p>Aufgaben immer wieder wechseln.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Pro Kind ein Ball - Markierungshütchen für Feld
10'	<p>H3: Über den Fluss im 1:1</p> <p>Wie H2, aber jedes Kind hat einen direkten Gegenspieler. Die Kinder mit Ball auf der einen Seite, die Kinder ohne Ball auf der anderen. Jedes Kind mit Ball versucht nun, seinen Ball irgendwo über die gegnerische Linie zu führen. Die Kinder ohne Ball dürfen erst ab dem Fluss angreifen. Wer holt in 2 Minuten am meisten Punkte?</p> <p>Mehrere Durchgänge mit wechselnden Gegnern.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auch als Teamwettkampf durchführbar, Welches Team holt am meisten Punkte? 		Wie oben.
20'	<p>H4: Spiel 4:4 oder 3:3</p> <p>Freies Spiel 4:4 (oder 3:3) auf zwei Feldern. Je ein Kind steht im Tor. Als Turnier durchführbar. Kinder zu mutigem Dribbling ermuntern!</p> <p>Empfohlene Spielzeit pro Spiel: 4 Minuten</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Kinderfußball- oder Malstabtore

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>A1: Ballführen zu zweit</p> <p>Je zwei Kinder halten sich an den Händen und jedes Kind führt einen Ball. Welchem Spielerpaar gelingt es, keinen Ball zu verlieren?</p> <p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hände auch in schwierigen Situationen nicht loslassen 		<ul style="list-style-type: none"> - Ein Ball pro Kind