

5. Tag: Fußball

Worum geht es?

Der Projekttag bietet den Schülern verschiedene Möglichkeiten, neue Bewegungserfahrungen mit dem Fußball zu sammeln. Im Mittelpunkt steht dabei ein großes Fußballspiel, bei dem alle Teams gegeneinander antreten und durch gezieltes Zusammenspiel Punkte für ihre Gruppe sammeln. Die Schüler trainieren in den Übungen die fußballerischen Grundfertigkeiten Passen, Schießen, Tunneln, Dribbeln, Zielen, Annehmen und Abwehren des Balls.

Welches Material wird für den Projekttag benötigt?

- Klemmbrett und Punkteblatt (Kopiervorlage 5A)
- Tabellen für das Aufwärmtraining (Kopiervorlage 5B)
- Plakate zum Muskelaufbau des Menschen (Kopiervorlage 0E)
- Stationenkarten (Kopiervorlage 5C)
- Hallenplan 1 (Kopiervorlage 5D)
- Hallenplan 2 (Kopiervorlage 5E)
- Stereoanlage und Musik
- 1 Medizinball
- 1 langes Seil/Tau
- 11 Pylonen
- 15 weiche Fußbälle
- 4 kleine Kästen
- Leibchen in 4 verschiedenen Farben (je 6 Stück)

Wie läuft der Tag ab?

Ablauf		Zeit
<i>Einführung:</i>	Tagesablauf	15 Minuten
<i>Aufwärmen:</i>	Tabellenaufwärmen	15 Minuten
<i>Aufbau und Training:</i>	Stationen-Präsentation	75 Minuten
<i>Können und Leisten:</i>	Großes Fußballspiel	45 Minuten
<i>Zur-Ruhe-Kommen:</i>	Kreisball	15 Minuten
<i>Abschluss:</i>	Tages- und Wochenwertung	30 Minuten

»»»»» Einführung: Tagesablauf

Die Klasse versammelt sich am gemeinsamen Treffpunkt in der Turnhalle. Das Thema des heutigen Tages und die Schwerpunktsetzung wird den Schülern entlang des Punkteblatts kurz erläutert. Die Teamnamen werden auf dem Punkteblatt eingetragen. Es empfiehlt sich offene Fragen zu klären und auf entstandene Unklarheiten einzugehen.



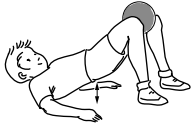
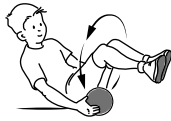

»»»»» Aufwärmen: Tabellenaufwärmen

Beim heutigen Tabellenaufwärmen werden einfache Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur mit einem weichen Fußball durchgeführt.

Folgende *Materialien* werden aus dem bereits genannten Tagesmaterial für das Aufwärmen benötigt:

- Tabellen für das Aufwärmtraining (Kopiervorlage 5B)
- Plakate zum Muskelaufbau des Menschen (Kopiervorlage 0E)
- 1 Fußball pro Partnerteam
- 4 Pylonen zum Abstecken der Laufrunde

Bevor das Aufwärmspiel beginnt, sollten die Übungen (Kopiervorlage 5B) einmal vorgezeigt und Tipps für eine korrekte Ausführung gegeben werden:

	Joggen: Du läufst langsam eine Runde.
	Ball rollen: Lege den Ball unter einen Fuß. Rolle den Ball im Kreis, dein Fuß bleibt dabei immer über dem Ball. Spanne Bauch und Po an. Wechsle auch den Fuß.
	Brücke mit Ball: Lege dich auf den Boden. Klemme den Ball zwischen deinen Knien ein. Komme langsam in eine Brücke nach oben und senke dich anschließend wieder auf den Boden.
	Ball kreisen: Setze dich auf den Boden. Löse die Beine vom Boden, nur dein Hintern bleibt noch am Boden. Halte den Ball zwischen deinen Händen. Kreise den Ball um deine Beine. Wechsle auch die Drehrichtung.
	Kniebeugen mit Ball: Stehe hüftbreit und mit geradem Rücken, deine Arme halten den Ball nach vorne gestreckt. Gehe nun in die Hocke. Achte darauf, dass dein Schwerpunkt auf der Ferse ist.

Auch diesmal folgt im Anschluss an das Tabellenaufwärmen eine knappe Reflexion anhand der Plakate zum Muskelaufbau (Kopiervorlage 0E).

Das **erste Teamspiel** erfolgt nach dem gleichen Prinzip wie an den vorhergehenden Tagen: Die Aufgabe besteht darin, dass alle Zweiertteams einen vollständigen Durchgang des Tabellenaufwärmens in einer vorgegebenen Zeit absolvieren.

» Nur wenn es allen Mitgliedern eines Teams in den Zweiergruppen gelingt, sich für das Tabellenaufwärmen mindestens 4 Minuten (ca. 30 Sekunden pro Laufrunde) Zeit zu nehmen, erhält das jeweilige Team einen Punkt

Anschließend versammeln sich alle Teams am Punkteblatt und es erfolgt die Vergabe der Punkte an die einzelnen Teams.

»»»»» Aufbau und Training: Trainingsstationen

Nach dem Aufwärmen folgen der Aufbau und das Üben an verschiedenen fußballbezogenen Trainingsstationen.

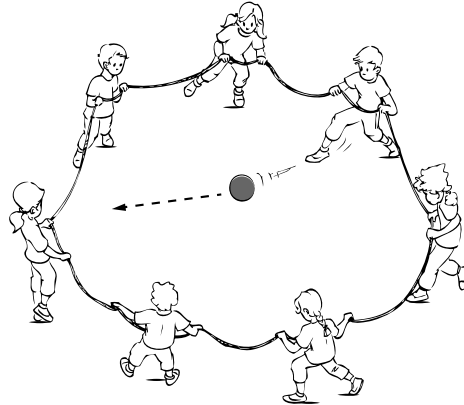
Folgende *Materialien* werden aus dem bereits genannten Tagesmaterial dafür benötigt:

- Stationenkarten (Kopiervorlage 5C)
- Hallenplan 1 (Kopiervorlage 5D)
- 1 Medizinball
- 1 langes Seil/Tau
- 11 Pylonen
- 15 weiche Fußbälle

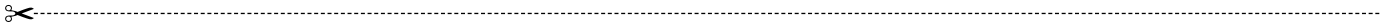
Fußball

Schießen und tunneln

Material: 1 langes Seil/Tau, 1 weicher Fußball



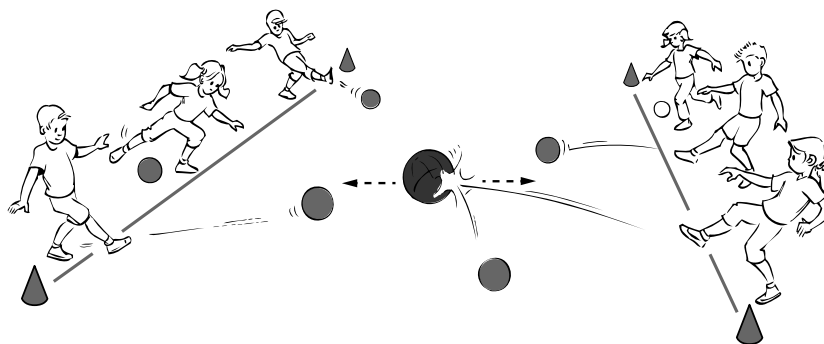
Alle Teammitglieder halten locker ein Seil bzw. Tau, welches zu einem Kreis verknotet wurde. Ein Fußball liegt innerhalb des Kreises. Der Kreis bewegt sich langsam im Uhrzeigersinn. Wenn ein Teammitglied den Ball hat, versucht es, diesen durch eine sich auftuende Lücke aus dem Kreis hinauszuschießen.



Fußball

Schießen und zielen

Material: 1 Medizinball, 6 weiche Fußbälle, 4 Pylonen

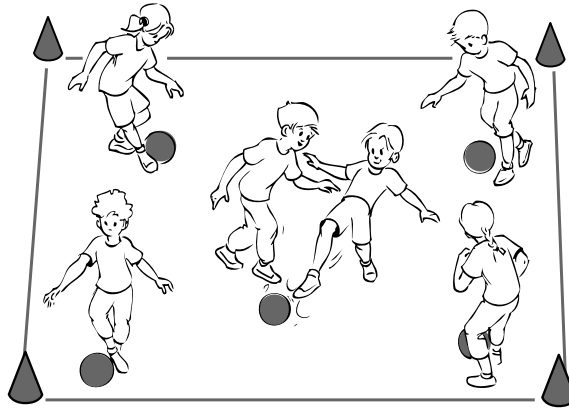


Das Team teilt sich in 2 Kleingruppen auf. Die beiden Kleingruppen stellen sich an durch Pylonen abgesteckten Linien einander gegenüber. In der Mitte des Feldes liegt ein Medizinball. Beide Kleingruppen versuchen, mit ihren Fußbällen den Medizinball zu treffen und ihn somit über die gegnerische Grundlinie zu transportieren.

Fußball

Dribbeln und abwehren

Material: 5 weiche Fußbälle, 4 Pylonen



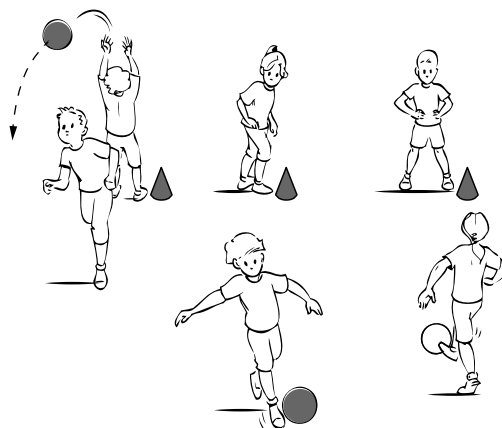
Alle Teammitglieder – bis auf ein Kind – dribbeln mit ihrem Fußball durch ein mit 4 Pylonen abgestecktes Feld. Das Kind ohne Ball versucht, den anderen Spielern den Ball abzunehmen und außerhalb der Feldbegrenzung zu schießen.



Fußball

Ball annehmen und dribbeln

Material: 3 weiche Fußbälle, 3 Pylonen



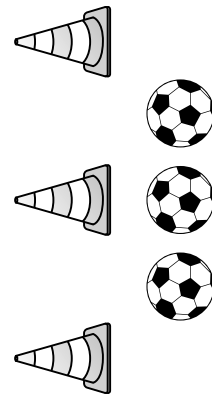
Das Team unterteilt sich in Zweiergruppen. Jede Zweiergruppe stellt sich Rücken an Rücken an der Pylone auf. Ein Kind wirft kopfüber den Fußball, das andere Kind startet, sobald es den Ball kommen sieht, und stoppt den Ball, um mit ihm zur Pylone zurückzudribbeln.



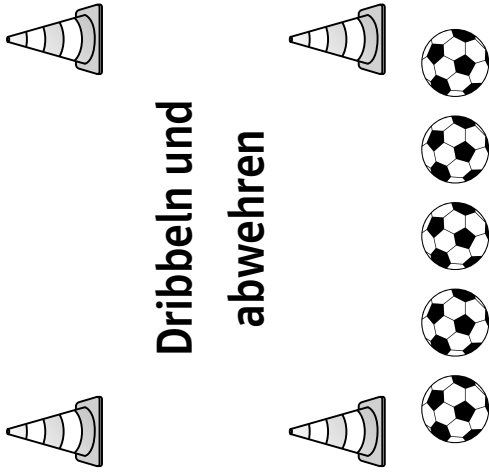
Hallenplan 1

Fußball-Trainingsstationen

Ball annehmen und dribbeln



Dribbeln und abwehren



Schießen und zielen

