

sportunterricht

Monatsschrift zur Wissenschaft und Praxis des Sports mit Lehrhilfen



3

März 2015
64. Jahrgang

**KÖRPER
ERZIEHUNG**
Das Fachmagazin für Sportwissenschaftler und Sportlehrer



Offizielles Organ des Deutschen
Sportlehrerverbandes e.V. (DSL)

Von der Balljonglage zum Fußballtennis

Claas Wegner & Sascha Weißer

Fußball ist die Sportart, die von den meisten Schülern (1) in ihrer Freizeit betrieben wird. Für den Sportunterricht bedeutet dies eine Schülerschaft mit extrem variablen Fähigkeiten und Voraussetzungen, die bei der Planung des Unterrichts zu berücksichtigen sind. Das vorliegende Unterrichtsvorhaben dient der spezifischen Schulung des Ballgefühls der Schüler.

Balljonglage und Fußballtennis

Die Balljonglage beschreibt das andauernde Hochspielen des Balles mit allen im Fußball erlaubten Körperteilen (Fuß, Oberschenkel, Kopf). Sie dient der Schulung der Technik, der Koordination sowie des Ballgefühls, eine der Grundlagen für erfolgreiches Fußballspielen.

Besitzt ein Fußballer ein gutes Ballgefühl, fällt es ihm leichter, Techniken zu erlernen und erfolgreich am gemeinsamen Fußballspiel teilzunehmen.

Die Besonderheit der Balljonglage liegt in der ganzheitlichen Förderung des Ballgefühls aller für den Fußball relevanten Körperteile und dem direkten Feedback des Balles, denn eine falsche Bewegungsausführung lässt den Ball schnell unerreichbar werden. Sie stellt eine Möglichkeit dar, den eigenen Lernerfolg selbst überprüfen zu können. Auf diese Weise erfahren sie kleine Fehler (fehlerhafte Fußstellung, falsche Spielrichtung, falscher Krafteinsatz, schlechtes Timing) und können selbstständig oder mit Unterstützung anderer an ihren Schwächen arbeiten.

Balljonglage ist sehr variabel und kann entweder allein oder in Gruppen praktiziert werden. Insbesondere die Jonglage in der Gruppe stellt die Schüler vor neue Herausforderungen, da in kurzer Zeit die Flugkurve eines Balles eingeschätzt und die eigene Handlung darauf abgestimmt werden muss.

Eine Weiterführung stellt eine Form des Fußballtennis dar. Dabei wird der Ball mittels Jonglage über ein Netz in die gegnerische Spielfeldhälfte gespielt. Wie beim Tennis darf er einmal den Boden berühren und muss anschließend weitergespielt werden. Die Spieler haben

jedoch beliebig viele Kontakte, um den Ball in der Luft zu halten und über das Netz zu spielen.

Das Unterrichtsvorhaben

... ist für die Sekundarstufe I konzipiert. Im Zuge des Vorhabens sollen die Fähigkeiten im Bereich des Balljonglierens erweitert werden. Eine methodische Übungsreihe kann schwächeren Schülern das Erlernen ermöglichen und stärkeren Schülern durch die Wahl alternativer Bälle einen neuen Lernimpuls liefern.

Im Anschluss daran sollen sie zu zweit oder in kleineren Gruppen einen Ball gemeinsam jonglieren. Diese Jonglage bietet einen höheren Anforderungsgrad an das Ballgefühl der Schüler, da sie fremdgespielte Bälle richtig einschätzen und ihre eigene Handlung entsprechend anpassen müssen.

Zum Abschluss werden die bisher erlernten individuellen Jonglage-Fähigkeiten und Erfahrungen aus der Gruppenjonglage beim Fußballtennis-Doppel angewandt.

Einheit 1 (Stationskarten 1–3)

Die erste Einheit dient der Vermittlung der Grundlagen der Balljonglage. Da die Schüler ein unterschiedliches fußballerisches Niveau besitzen, sollten gute Fußballer in den Vermittlungsprozess miteinbezogen werden und die anderen Schüler bei den Übungen anleiten. Zu Beginn ist es sinnvoll, die Schüler nach ihren Vorerfahrungen in der Balljonglage zu befragen und einen guten Schüler sie beispielhaft durchführen zu lassen.



Claas Wegner

Dr. phil. nat. Oberstudienrat i. H. an der Universität Bielefeld
Leiter der Projekte „Kolumbus-Kids“ und „Biologie-hautnah“.

Universitätsstraße 25
33615 Bielefeld

Die Schüler sollen verschiedene Stationen durchlaufen, an denen sie anhand von Stationskarten mit verschiedenen Bällen und Körperteilen versuchen die Balljonglage mit den entsprechenden Körperteilen zu erlernen (Stationskarten 1–3). Der Stationswechsel erfolgt auf Kommando der Lehrkraft nach etwa 10 Minuten. Die einzelnen Stationen sind so aufgebaut, dass jeder Schüler durch einfache Übungen sein Fertigniveau einschätzen und verbessern kann. Gute Fußballer, die keine Probleme bei der Durchführung haben, sollen andere Schüler an den Stationen unterstützen und Hilfestellung beim Erlernen leisten.

Als Abschluss bietet sich die Durchführung eines kleinen Spiels oder Fußballspiels an.

Einheit 2 (Stationskarten 4–6)

Sie dient der Festigung und Wiederholung der Balljonglage. Die Schüler haben zunächst die Möglichkeit, die bisherigen Übungen mit einem Fußball selbstständig zu wiederholen. Daran anschließend werden sie auf verschiedene Stationen verteilt, an denen die vorherigen Bestandteile zusammengeführt und um weitere Elemente erweitert werden. An jeder Station sollten die Schüler etwa 10 Minuten Zeit haben, die verschiedenen Aufgaben auf den Stationskarten zu erfüllen (Stationskarten 4–6).

Danach sollten noch etwa 15 Minuten Zeit bleiben, in denen die Schüler das Abschlusspiel, Fußballtennis ohne Netz, spielen können (Spielerklärung im Anhang).

Einheit 3

Der dritte Teil steht im Zeichen der kooperativen Balljonglage. Nach einer kurzen Wiederholung der Inhalte der vergangenen Stunden bildet die Lehrkraft Schülerpaare aus stärkeren und schwächeren Schülern. Diese Kombination bietet allen die Möglichkeit, positive Erfahrungen bei der gemeinsamen Jonglage zu machen. Die stärkeren Schüler müssen präzise spielen, während die schwächeren sich auf sich selbst konzentrieren können.



Sascha Weißer

Masterstudent für das Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen mit den Fächern Sport und Biologie an der Universität Bielefeld. Außerdem ist er wissenschaftlicher Mitarbeiter im Projekt „Kolumbus Kids“

Surenhofsweg 72
33330 Gütersloh

saschaweisser@web.de

Das Ziel der gemeinsamen Jonglage (Paare) besteht darin, den Ball gemeinsam möglichst oft hochzuhalten. Dabei sollen die Schüler mitzählen, wie oft der Ball von einem Schüler zum anderen gespielt wird, ohne dass er zu Boden fällt. Alternativ kann bei schwächeren Schülern ein Bodenkontakt beim Abspiel erlaubt werden, um den Spielfluss zu gewährleisten. Die individuelle Kontaktzahl ist bei der gemeinsamen Jonglage nicht entscheidend, sodass gute Schüler die Möglichkeit haben den Ball länger zu jonglieren und dadurch ein genaues Abspiel zum Partner vorzubereiten.

Nach einiger Zeit gemeinsamer Jonglage bildet die Lehrkraft aus besonders erfolgreichen Paaren Kleingruppen, die wiederum in ihren Kleingruppen gemeinsam jonglieren.

Zum Abschluss wird erstmals eine Variante des Fußballtennis gespielt (Spielerklärung, siehe Anhang „Rundlauf“).

Einheit 4

Die letzte Einheit des Unterrichtsvorhabens besteht aus einem Fußballtennis-Doppel-Turnier mit Trostrunde (siehe Regelkarte im Anhang).

Das Turnier wird, wie bei einem Tennisturnier üblich, im KO-Modus gespielt. Die Verlierer der jeweiligen Runden spielen in einer Trostrunde gegeneinander. Ein beispielhafter Turnierplan für eine Gruppe von 30 Schülern ist dem Anhang zu entnehmen. Die Gewinner jeder Runde kommen weiter, während die Verlierer jeweils gegeneinander spielen. Am Ende der Stunde spielen die beiden besten Teams das Finale aus.

Anmerkung

(1) Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird nur die männliche Form „Schüler“ für beide Geschlechter verwendet.

Anmerkung

Die Stationskarten, Spielerklärungen und der Turnierplan können unter www.hofmann-verlag.de im Bereich sportunterricht-Zusatzmaterial im DIN-A4-Format heruntergeladen werden.

Stationskarte 1 – Balljonglieren mit dem Oberschenkel



Bewegungsbeschreibung
 Der Schüler steht mit beiden Füßen auf dem Boden und hält einen Fußball vor der Brust in der Hand. Während das Standbein leicht gebeugt ist, wird das Spielbein im Knie um 90° gebeugt und der Oberschenkel in die waagerechte Position gebracht. Anschließend wird der Ball so fallen gelassen, dass der Treffpunkt des Balles knapp oberhalb des Knies liegt. Im Moment der Ballberührung wird der Oberschenkel leicht nach oben geführt, sodass der Ball gerade nach oben abspringt. Der Ball sollte gerade nach oben springen, sodass er im Stand wieder gefangen werden kann.

Übungen

1. Führe die beschriebene Bewegung mit beiden Oberschenkeln 5-mal mit einem Badeball, einem Fußball und einem Tennisball durch.
2. Halte jeden Ball zweimal hintereinander mit beiden Oberschenkeln hoch und fange ihn anschließend.
3. Suche dir entsprechend deiner Fähigkeiten einen Ball aus und versuche den Ball so oft wie möglich mit dem Oberschenkel hochzuhalten und zähle die Anzahl der Ballberührungen, die der Ball in der Luft bleibt.

Aufgaben für erfahrene Fußballer

- Versuche die vorgeschriebenen Jonglagen mit dem Tennisball sauber auszuführen.
- Unterstütze die anderen Schüler beim Erlernen der Jonglage und gib Tipps und Hilfestellungen, wie sie sich verbessern können.

Stationskarte 2 – Balljonglieren mit dem Fuß



Bewegungsbeschreibung
 Der Schüler steht mit aufrechtem Oberkörper auf einem Bein, während das andere Bein leicht gebeugt nach vorne oben geführt wird, sodass der Fuß in der Luft schwebt. In dieser Position lässt der Schüler den Ball fallen. Bevor der Ball den Boden berührt, schwingt der Unterschenkel nach vorne und der Spann trifft den Ball in etwa 20 cm Höhe zentral von unten. Die Bewegung erfolgt nur aus dem Kniegelenk, während der Fuß eine möglichst gerade Trefferfläche bildet, von der aus der Ball senkrecht nach oben gespielt wird. Die Stärke des Beinschwungs sollte so gewählt werden, dass der nach oben fliegende Ball seinen toten Punkt auf Brusthöhe erreicht.

Übungen

1. Führe die beschriebene Bewegung mit beiden Füßen 5-mal mit einem Badeball, einem Fußball und einem Tennisball durch.
2. Versuche einen der Bälle mehrmals hintereinander mit deinem starken Fuß hochzuhalten. Je nach Fähigkeiten darf der Ball dabei zwischendurch den Boden berühren.
3. Führe die Bewegung nun im Wechsel mit beiden Füßen aus, beim schwachen Fuß ist ein Bodenkontakt erlaubt. Der Ball sollte entsprechend der Fähigkeiten gewählt werden.
4. Suche dir einen Ball entsprechend deiner Fähigkeiten aus und jongliere den Ball möglichst häufig hintereinander, nutze dabei immer wieder auch den schwachen Fuß. Des Weiteren solltest du dabei auch die Anzahl der Kontakte zählen, die du schaffst, ohne dass der Ball zu Boden fällt.

Anweisung für erfahrene Fußballer

- Versuche die vorgeschriebenen Jonglagen mit dem Tennisball sauber auszuführen.
- Unterstütze die anderen Schüler beim Erlernen der Jonglage und gib Tipps und Hilfestellungen, wie sie sich verbessern können.

Stationskarte 3 – Balljonglieren mit dem Kopf



Bewegungsbeschreibung
 In der Ausgangsposition geht der Schüler leicht ins Hohlkreuz, beugt die Knie und legt den Kopf in den Nacken, sodass die Stirn nach oben zeigt und die Trefferfläche für den Ball bildet. Der Ball wird anschließend so nach oben geworfen, dass er genau über dem Kopf herunterfällt. Während des gesamten Ballflugs fixieren die Augen den Ballflug. Kurz bevor der Ball die Stirn berührt, wird der Körper durch einen Bewegungsimpuls aus den Waden heraus nach oben in Richtung Ball geführt. Die Stirn trifft den Ball von unten, sodass der Ball leicht nach oben abprallt. Der Ball sollte nicht zu hoch wegprallen, da er in diesem Fall schwerer zu kontrollieren ist.

Übungen

1. Führe die beschriebene Bewegung mit einem Badeball, einem Fußball und einem Tennisball durch.
2. Versuche einen der Bälle möglichst häufig hintereinander hochzuhalten und zähle deine Kontakte.

Anweisung für erfahrene Fußballer

- Versuche die vorgeschriebenen Jonglagen mit dem Tennisball sauber auszuführen.
- Unterstütze die anderen Schüler beim Erlernen der Jonglage und gib Tipps und Hilfestellungen, wie sie sich verbessern können.

Stationskarte 4 – Balljonglieren durch einen Parcours



Aufgabe

Absolviere mehrmals den vorgegebenen Parcours, indem du den Ball (Fußball oder Tennisball) mit deinen Füßen oder Oberschenkeln in der Luft jonglierst (es ist erlaubt den Ball zwischendurch einmal auf den Boden fallen zu lassen und anschließend die Jonglage fortzuführen).

Tipp: Achte darauf den Ball nicht zu weit nach vorne zu spielen, sondern den Ball gerade hochzuhalten und in kleinen Schritten voranzukommen.

Stationskarte 5 – Balljonglage mit fester Reihenfolge**Aufgabe**

Jongliere den Ball (Fußball oder Tennisball) entsprechend der oben abgebildeten Reihenfolge. Der Ball wird vom rechten Fuß über den rechten Oberschenkel und den linken Oberschenkel zum linken Fuß gespielt. Um eine bessere Kontrolle des Balles zu ermöglichen, kann der Ball mit jedem Körperteil mehrmals hochgehalten werden, bevor er weitergespielt wird. Bei Problemen mit der vorgeschriebenen Reihenfolge darf der Ball zur besseren Kontrolle zwischendurch auch zu Boden fallen. Funktioniert es problemlos, versuche so viele Runden wie möglich zu schaffen.

Stationskarte 6 – freie Balljonglage in festgelegtem Raum**Aufgabe**

Versuche den Ball (Fußball oder Tennisball) in einem festgelegten Raum, 3 x 3 m, so häufig wie möglich hochzuhalten, ohne dass er zu Boden fällt. Für etwas schwächere Schüler ist ein Bodenkontakt erlaubt, sodass erst bei zwei Bodenkontakten die Jonglage unterbrochen wird. Um den Erfolg überprüfen zu können, soll die Anzahl der Balkontakte einer Jonglage gezählt werden.

Spielerklärung: Fußballtennis-Rundlauf

Material: 1 Badmintonspielfeld inklusive Netz, 1 Fußball

Spielaufbau: Einzelnes Badmintonspielfeld mit freistehendem Netz

**Spielerklärung**

Beim Fußballtennis-Rundlauf treten 10 Schüler gegeneinander an. Jeder Schüler erhält zu Beginn ein Punktekonto von 5 Punkten, das pro Fehler um 1 reduziert wird. Gewinner ist der Schüler, der als Letzter im 1 gegen 1 noch Punkte übrig hat. Die Schüler haben bei jedem Ballwechsel einen Bodenkontakt zur Verfügung um den Ball über das Netz in die andere Spielfeldhälfte zu spielen und müssen anschließend im Gegenuhrzeigersinn außen um das Spielfeld laufen. Auf der anderen Seite angekommen, stellen sie sich hinter dem Spielfeld ans Ende der Schülerreihe, deren Vorderster immer den Ball über das Netz spielen muss. Braucht ein Schüler sein Punktekonto auf, scheidet er aus. Der Rundlauf wird fortgesetzt, bis nur noch zwei Schüler übrig sind. Die letzten beiden Schüler müssen nicht mehr um das Spielfeld herumlaufen, sondern verbleiben auf ihren Spielfeldhälften.

Spielregeln

- Der Anstoß erfolgt aus der Hand.
- Der Anstoß wird immer von dem Schüler ausgeführt, der zuletzt einen Punkt verloren hat oder zu Spielbeginn.
- Jeder Ball muss über das Netz gespielt werden.
- Die Schüler müssen immer außen im Gegenuhrzeigersinn um das Spielfeld herumlaufen.
- Die Reihenfolge der Schüler ist einzuhalten.
- Jeder Spieler hat beliebig viele Balkontakte zur Verfügung, um den Ball über das Netz zu spielen.
- Der Ball darf bei jedem Schüler nur einmal im Spielfeld aufspringen.
- Jeder Fehler führt zu einem Punktverlust des eigenen Punktekontos.
- Gewinner ist der Spieler, der als Letzter noch Punkte übrig hat.

Spielerklärung: Fußballtennis-Doppel

Material: Netz oder Schnur und 1 Fußball

Spielaufbau: Für jede Paarung ein Badmintonspielfeld getrennt durch Netze oder Schnur

Spielerklärung

Zwei Doppelteams treten auf einem Badmintonfeld gegeneinander an und versuchen den Ball mit maximal einem Bodenkontakt über das Netz in die andere Spielfeldhälfte zu spielen. Das Ziel des Spiels ist es, als erstes Team 15 Punkte zu erzielen. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball zweimal in der gegnerischen Spielfeldhälfte aufkommt, der Gegner den Ball ins Netz spielt oder ein vom Gegner gespielter Ball außerhalb des Spielfelds zu Boden fällt.

Spielregeln

- Der Anstoß erfolgt aus der Hand.
- Der Anstoß wird immer von dem Doppel ausgeführt, das zuletzt einen Punkt verloren hat oder zu Spielbeginn.
- Jeder Ball muss über das Netz gespielt werden.
- Die Doppelteams haben beliebig viele Balkontakte, um den Ball über das Netz zu spielen.
- Der Ball darf bei jedem Doppelteam nur einmal im Spielfeld aufspringen.
- Jeder Fehler führt zu einem Punktgewinn des Gegners.
- Gewinner ist das Doppelteam, das als erstes 15 Punkte erreicht.

Spielerklärung: Fußballtennis ohne Netz

Material: 4 Pylonen, 1 Fußball
Spielaufbau: 5 x 5 m großes Spielfeld durch Pylonen begrenzt



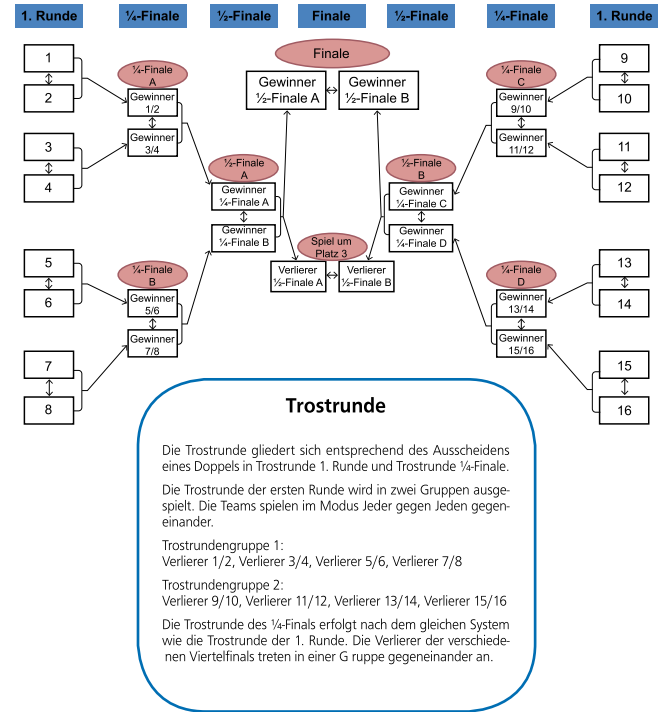
Spielerklärung

Zwei Schüler treten in dem abgesteckten Spielfeld gegeneinander an und versuchen abwechselnd den Ball im Spielfeld so hochzuspielen, dass der Gegner den Ball nicht mehr erreichen kann.

Spielregeln

- Der Anstoß erfolgt aus der Hand und muss eine Höhe von 1m über Kopfhöhe erreichen.
- Der Anstoß erfolgt immer im Wechsel nach jedem Punktgewinn und zu Spielbeginn.
- Der Ball muss immer nach oben gespielt werden.
- Jeder Spieler hat nur einen Ballkontakt zur Verfügung.
- Der Ball darf bei jedem Schüler nur einmal im Spielfeld aufspringen.
- Jeder Fehler führt zu einem Punktgewinn des Gegners.
- Gewinner ist der Spieler, der die meisten Punkte erzielt hat.

Turnierplan Fußballtennis-Doppel



Spielplan Trostrundengruppe 1

Verlierer 1/2 gg. Verlierer 3/4	:	
Verlierer 5/6 gg. Verlierer 7/8	:	
Verlierer 1/2 gg. Verlierer 5/6	:	
Verlierer 3/4 gg. Verlierer 7/8	:	
Verlierer 1/2 gg. Verlierer 7/8	:	
Verlierer 3/4 gg. Verlierer 5/6	:	
Tabelle:	Siege	Niederlagen
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____

Spielplan Trostrundengruppe 2

Verlierer 9/10 gg. Verlierer 11/12	:	
Verlierer 13/14 gg. Verlierer 15/16	:	
Verlierer 9/10 gg. Verlierer 15/16	:	
Verlierer 11/12 gg. Verlierer 13/14	:	
Verlierer 9/10 gg. Verlierer 13/14	:	
Verlierer 11/12 gg. Verlierer 15/16	:	
Tabelle:	Siege	Niederlagen
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____

Spielplan Trostrunden Viertelfinale

Verlierer A gg. Verlierer B	:	
Verlierer C gg. Verlierer D	:	
Verlierer A gg. Verlierer C	:	
Verlierer B gg. Verlierer D	:	
Verlierer A gg. Verlierer D	:	
Verlierer B gg. Verlierer C	:	
Tabelle:	Siege	Niederlagen
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____