



Stundenentwurf 2

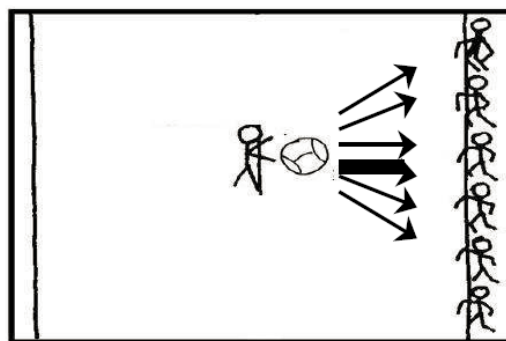
Thema der Woche: Die Entwicklung der Fuß-Kick-Technik

Um die Kick-Geschicklichkeit von deinen Teilnehmern zu entwickeln, schlagen wir vor, mit einer Übungsform zu beginnen, der ein abgewandeltes Spiel folgt.

Übungsform:

Stelle alle deine Teilnehmer in einer Linie auf, dir zugewandt, wie man es auf dem folgenden Bild sieht. Wirf den Ball jedem einzelnen deiner Teilnehmer zu und fordere sie auf, ihn durch das Kicken mit dem Fuß hoch zu spielen, so dass sie das Gefühl vom Kicken des Balls erfahren können.

Die Aufgabe ist, den Ball so zu kicken, dass er über die Kopfhöhe fliegt, so dass sie ihn unter Kontrolle bringen können, wie es auf der Seite 12 der Unterrichts-Anleitung erklärt ist. Wiederhole die Übung mit denjenigen, die Schwierigkeiten bei der Meisterung dieser Übung haben und erinnere sie an die technischen Punkte, die auf der Seite 13 der Unterrichts-Anleitung aufgelistet sind.



Modifizierte Spiele:

Um deine Teilnehmer zu ermutigen, die Techniken während des Spiels zu benutzen, kannst du mit zwei verschiedenen abgewandelten Spielen fortfahren.

Die **erste** Möglichkeit ist, demjenigen Team jedes Mal einen Bonuspunkt zu geben, wenn deren erster Ballkontakt in der Verteidigung mit dem Fuß geschieht. Mit dieser Art, bekommt das Team, das diese Technik öfter anwendet, mehr Punkte und wird mehr an dem Spiel beteiligt als die anderen Teams. Wenn du dieses Spiel benutzt, musst du vermeiden, dass immer das gleiche Team angegriffen wird. Das erreichst du, indem du gleich starke Teams bildest und die Punkte alle zwei Minuten löschst.

Dieses abgewandelte Spiel ist besonders für jüngere Teilnehmer geeignet (Unterstufe).

Das **zweite** abgewandelte Spiel besteht aus dem Verbot der Spieler, beim ersten Ballkontakt in der Verteidigung die Hände zu benutzen. Wenn sie ihre Hände und nicht den Fuß benutzen, kannst du ihnen einen Fehler für „unerlaubte Verteidigung“ geben. Versichere dich wiederum, dass alle Teams ausgeglichen sind. So wird dieses Spiel besser funktionieren.

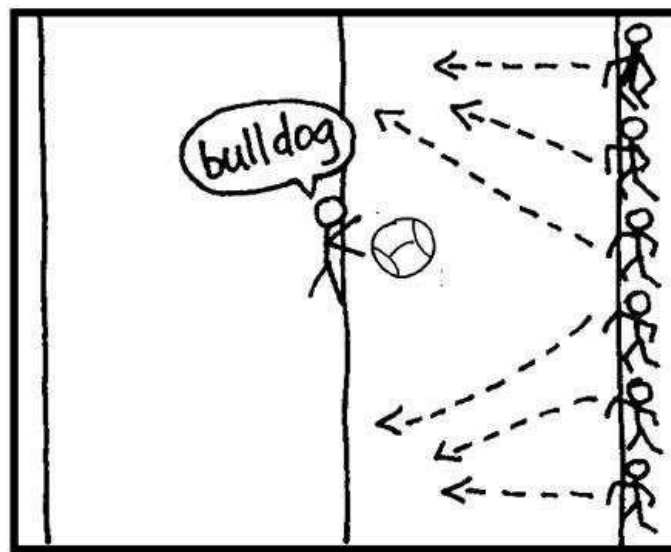
Dieses abgewandelte Spiel ist für ältere Teilnehmer besonders geeignet (Mittel und Oberstufe).

ERINNERUNG: Abgewandelte Spiele solltest du nicht für die ganze Spielzeit einsetzen. Du solltest diese abgewandelte Regel maximal für 10 Minuten benutzen, wenn dein Training eine Stunde dauert.

Spiel der Woche:

Der ‚Bubble Gum Bull Dog‘

Ein Spieler oder der Lehrer steht mit dem Ball in der Mitte der Turnhalle (er ist der Bull Dog), während die anderen Teilnehmer hinter der Linie an einem Ende der Turnhalle stehen. Wenn der Bull Dog „Bull Dog“ ruft, müssen die Spieler durch die Turnhalle rennen und hinter die andere Linie am anderen Ende der Halle kommen, ohne vom Ball berührt zu werden. Die Spieler, die vom gespielten Ball berührt werden, stecken ab diesem Moment im Kaugummi, das heißt, sie können sich nicht mehr bewegen und sie werden Kaugummifiguren. Von diesem Moment an, werden sie versuchen, die anderen Spieler zu berühren, um sie ebenfalls in Kaugummifiguren zu verwandeln, wenn sie ihnen zu nahe kommen. Die „Überlebenden“ Spieler, die hinter die Linie gekommen sind, wiederholen den Lauf zur anderen Seite so oft, bis es nur noch einen, zwei oder drei Überlebende gibt.



Tipp zur Sicherheit:

Um Verletzungen zu vermeiden, versichere dich, dass du deinen Spielern sagst, dass sie von den Wänden wegbleiben. Um dies zu gewährleisten, kannst du Seitenlinien und vor allem Ziellinien mit ausreichend Abstand zu den Wänden festlegen.