



|               |  |
|---------------|--|
| Stufe         | 10. - 12. Schuljahr Gymnasium  |
| Dimension     | Sachkompetenz  |
| Teildimension | Spieltechnik: Sportspiele  |
| Kompetenz     | Spieltechnik der grossen Sportspiele vorzeigen können  |
| Niveau C      | Ich beherrsche technische Grundelemente und kann diese in sehr anspruchsvollen Testformen vorzeigen. |



## Fussball: Ballannahme und Zuspiel (C)

### Aufgabe und Durchführung

Die Testperson steht in der Mitte zwischen 2 Zuspielern, mit je ca 8-10m Abstand. Die Zuspieler haben je einen Fussball und werfen diesen abwechselungsweise zur Testperson in der Mitte, welche sich jeweils mit einem kurzen, rhythmischen Sprint den Zuspielern auf 4-5m nähert. Während der Verschiebung zeigt die Testperson mit der Hand an, auf welcher Höhe der Ball zugeworfen werden soll.

- 1) Hand tief: der Zuspieler wirft den Ball etwa auf Kniehöhe, die Testperson spielt den Ball direkt (kein Bodenkontakt des Balles) mit dem linken oder rechten Fuss in die Hände des Zuspielers zurück (Damen dürfen immer den stärkeren Fuss benützen).
- 2) Hand auf Bauchhöhe: der Zuspieler wirft den Ball auf Hüfthöhe, die Testperson nimmt den Ball kontrolliert mit dem Oberschenkel oder der Brust an und spielt diesen mit dem linken oder rechten Fuss direkt (kein Bodenkontakt des Balles) in die Hände des Zuspielers zurück (Damen dürfen immer den stärkeren Fuss benützen).
- 3) Hand auf Kopfhöhe: der Zuspieler wirft den Ball leicht über die Kopfhöhe der Testperson, welche diesen mit einem Kopfball im Sprung zurückspielt.

### Bewertung/ Anforderung

Die Testperson muss von 15 Bällen 12 erfolgreich zurückspielen. Das heisst pro Übung 1) bis 3) je 4 erfolgreiche Zuspiele (Erfolgreich = der Zuspieler kann den Ball fangen). Die Testperson zeigt selbst an, wann sie welches Zuspiel wünscht. Jede Höhe muss dabei 4x angezeigt werden.

### Beobachtungspunkte

- Kontrollierte Ballannahme und dosiertes Zuspiel
- Kopfballtechnik im Sprung: aktive Bewegung des Kopfes nach vorne (durch den Ball) Treffpunkt auf der Stirne
- Die Zuspielqualität ist gegeben, wenn die Zuspieler den Ball kontrolliert fangen können.
- Die Verschiebung der Testperson ist jeweils rhythmisch und mit einem kurzen Sprint ausgeführt.
- Antizipation: Einschätzen des Balles und somit angepasste Verschiebung zum Ball

### Anweisung für die Lernenden

*Lehrerdemonstration sinnvoll*

«Du hast 15 Bälle zur Verfügung. Du musst pro Übung 1) bis 3) je 4 Bälle erfolgreich zurück spielen können. Zeige früh genug an, auf welcher Höhe der Ball zugespielt werden soll. Die Zuspieler werfen den Ball von unten in einem leichten Bogen zur Testperson und ihr werft, wenn die Testperson im Lauf etwa 4-5m vor euch ist. Ihr zählt je zusammen 15 Zwürfe.»

### Aufbau

In der Halle: Die Testperson beginnt in der Mitte der Halle. Die Zuspieler stehen z.B. auf der Grundlinie des Volleyballfeldes oder noch weiter entfernt.  
Auf dem Rasen: Abstand zwischen Testperson und Zuspieler mindestens 10m

### Material

2 Fussbälle pro Testgruppe

### Quelle

-

**Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte**

|              |  |
|--------------|--|
| Zeit         | 3 Min. pro Lernendem   |
| Organisation | In der Halle: Es werden gleichzeitig 4 Testgruppen geprüft. Die Lernenden werden für die Kontrolle und Bewertung eingesetzt. Die Lernenden bewerten und wechseln die Rollen selbständig unter der Kontrolle der Lehrperson.<br>Auf dem Rasen: Die Lehrperson testet jeweils eine Gruppe, die anderen Lernenden spielen ein Match |
| Testpersonen | In der Halle: 4 Testgruppen gleichzeitig<br>Auf dem Rasen: Test in 3er Gruppen   |
| Probleme     | Der Test braucht in der Halle viel Raum. Die Zuspieler müssen den Ball genau zuwerfen.   |