

Gaelic Football: Aufwärmformen und Einführung Skills «Passen» und «Solo»

Bei den Aufwärmformen geht es vor allem um die Einführung der typischen Skills von Gaelic Football. Dabei steht die Progression der gezielten Kontrolle über den Ball im Zentrum.



In den beschriebenen Spiel- und Sozialformen wird alleine oder zu zweit in einem Mit-, Neben- und Gegeneinander der sportartspezifische Umgang mit dem Ball geschult.

Alleine mit Ball

Die Lernenden bewegen sich alleine in einem abgesteckten Spielfeld mit einem Ball in den Händen.

- Nach maximal vier Schritten den Ball auf den Boden prellen
- Nach maximal vier Schritten wird der Ball via Fuss wieder in die eigenen Hände gespielt (Toe-Tap)
- Der Ball wird sich selber mit der Faust (oder Hand) nach maximal vier Schritten vorgespielt oder an die Wand geschlagen und wieder gefangen

Zu zweit mit Ball

Die Lernenden stehen sich zu zweit mit einem Ball in einer vorgegebenen Distanz gegenüber und passen sich den Ball so zu, dass er vom Partner direkt aus der Luft gefangen werden kann. Welches Team hat zuerst 20 Pässe gespielt?

- nur mit Hand/Faust-Pass
 - Nur mit Fusspass
 - Mit allen Passarten
-

Zu zweit mit Ball, Variation

Die Zweierteams starten in einer vorgegebenen Distanz in der Mitte des Feldes. Nach jedem gelungenen Pass dürfen beide einen Schritt nach hinten machen. Nach jedem misslungenen Pass machen beide wieder einen Schritt nach vorne. Welches Team hat nach einer bestimmten Zeit die grösste Distanz erreicht?

- Nur mit Hand/Faust-Pass
 - Nur mit Fusspass
 - Mit allen Passarten
-

Zu zweit mit Ball in Bewegung

Die Lernenden passen sich zu zweit im Laufen den Ball mit der Handfläche/Faust oder Kick aus der Hand zu.

Variation

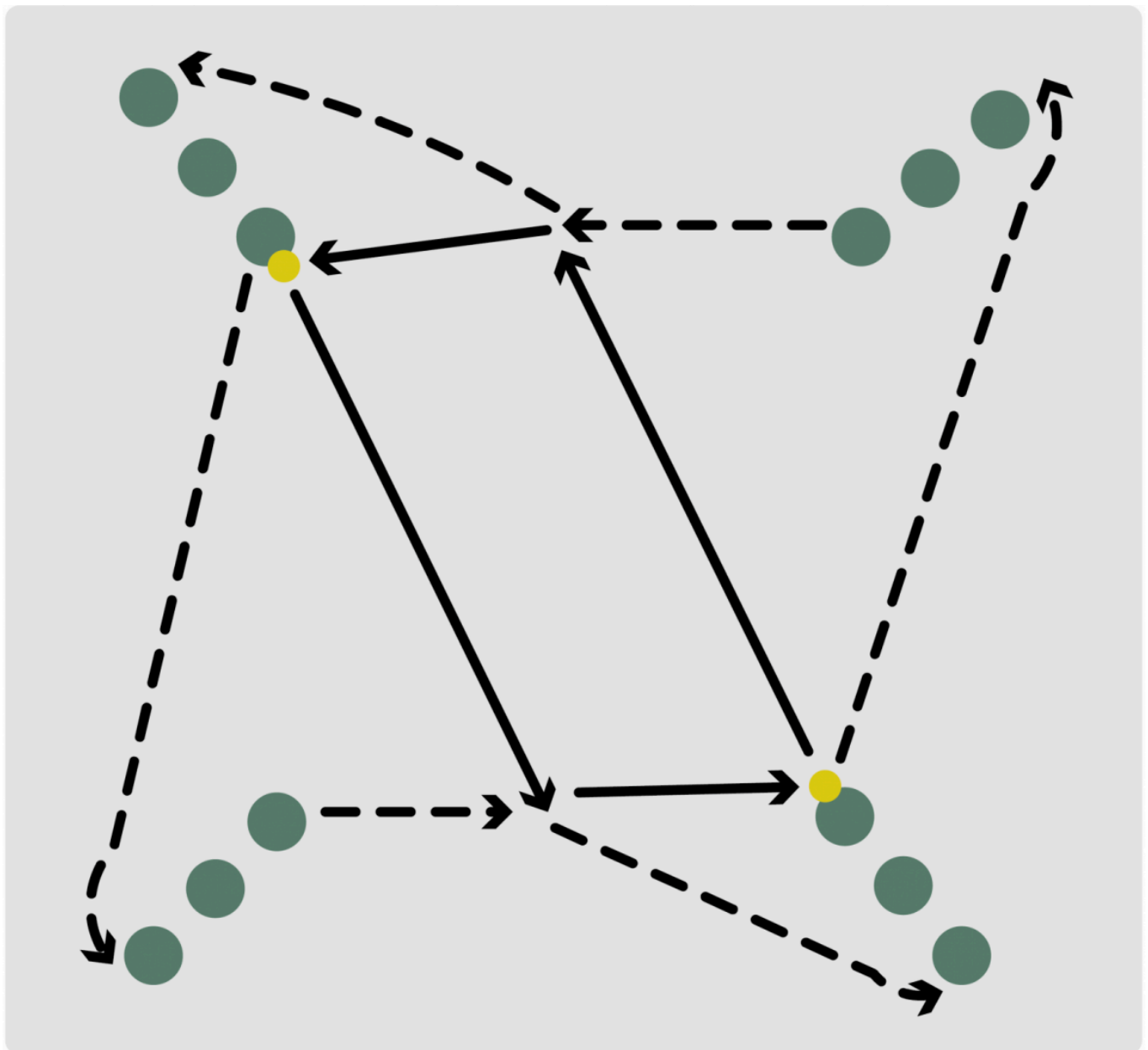
- «Solo» integrieren: Sich zwischen dem Passen mittels 4 Schritten, Bounce oder Toe-Tap fortbewegen
-

Nummern-Passen

Im gemeinsamen Spielfeld: Nummern-Passen in Kleingruppen (4-5 Lernende); 1 passt zu 2, 2 zu 3 usw.

- Nur mit Hand/Faust-Pass
 - Nur mit Fusspass
 - Mit allen Passarten
-

Tschechen-Viereck



●● Spieler/innen mit Ball

● Spieler/innen

→ Ballweg/Pass

- - → Laufweg

Passen in den Lauf des Mitspielers. Mit vier Markierungsscheiben ein Viereck markieren (Grösse je nach Spielerniveau). Die Spieler verteilen sich gleichmässig hinter den Markierungsscheiben. An zwei Stationen (diagonal gegenüber) ist ein Ball. Die beiden ersten Spieler mit Ball orientieren sich Richtung nächste Markierungsscheibe und spielen jeweils dem ersten Spieler dort in den Lauf (Kickpass). Dieser fängt den Ball in einer Vorwärtsbewegung und übergibt via Hand/Faust Pass den Ball dem vordersten Spieler bei der nächsten

Markierungsscheibe, usw.

Material: Markierungsscheiben

Quelle: Tobias Graf, Sportlehrperson an der Allg. Gewerbeschule Basel, Dozent PH FHNW



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO