

J+S-Kids: Einführung Fussball - Lektion 1

Vom Balltreiben zum Dribbeln: „Im Meer“

Autorin

Daniela Lange; Expertin J+S-Kids Fussball, Kindergärtnerin

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer 60 – 75 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 5 – 7 Jahre
 Gruppengrösse 10 (mind. 8 / max. 14)
 Kursumgebung Rasenfeld
 Sicherheitsaspekte --

Zielsetzungen/Lernziele

- Das Kind spielt den Ball mit den Füssen. Es führt den Ball, gibt ihm eine Richtung, „beherrscht“ ihn.

Hinweise

- Technik „Ballführen“ siehe Grundlagenpapier.
 - Pro Kind ein Ball.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	<p>E1: Auf dem Meeresgrund</p> <p>Die Kinder – Fische, Krebse, Seepferdchen, etc. – nähern sich der Krake, die ihnen den Rücken kehrt. Sobald sich diese umdreht, stehen die Kinder still. Wer sich bewegt und von der Krake entdeckt wird, muss zum Start zurück. Das erste Kind, welches die Krake erreicht, übernimmt ihre Rolle.</p> <p>Varianten: - Nur das letzte „sich bewegende“ Kind muss an den Start zurück. - Die Krake lebt in einer Höhle (begrenztes Feld). Ziel der Kinder ist es, in die Höhle einzudringen. - Spiel ohne Ball. - Ball mit den Händen rollen.</p> <p>Tipp für den Trainer: Damit das Erfolgserlebnis gross ist, empfiehlt es sich, das Spiel in 4er- bis 6er-Gruppen zu spielen.</p>		<p>- Pro Kind ein Ball</p> <p>- Evtl. versch. Bälle anbieten</p>
5'	<p>E2: Freunde</p> <p>Die Kinder führen paarweise je einen Ball. Kind A gibt den Weg vor, Kind B folgt ihm. Rollenwechsel.</p>		- Pro Kind ein Ball
8'	<p>E3: Auf dem Meeresgrund</p> <p>Gleiches Spiel wie E1.</p>		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	H1: Im Muschelland Die Kinder führen ihren Ball um die auf dem Meeresgrund liegenden „schlafenden“ Muscheln. Aufgabe ist es, die Muscheln zu umkreisen ohne sie zu berühren. Spielmöglichkeiten / Varianten: - Die Kinder spielen frei in Zweiergruppen. A führt den Ball. B beobachtet vom Spielfeldrand her. Rollenwechsel. - „Fünferle“, d.h. zuerst 5 Muscheln umdribbeln, dann 4, dann 3, dann 2 und zuletzt 1 Muschel. - Die roten Muscheln mit dem rechten Fuss, die braunen mit dem linken Fuss umdribbeln.		- Pro Kind ein Ball - Markierungsmaterial für Muscheln (z. B. Seile)
10'	H2: Im Revier des Haifisches Die Kinder versuchen in das Revier des Haifisches einzudringen. Jedes Kind führt den Ball mit den Füßen. Wem gelingt es, durch das Revier zu dribbeln ohne erwischt zu werden? Spielmöglichkeiten: - Der Haifisch spielt auf Punkte (z.B. 6 Kinder berühren). - Die Kinder spielen auf Punkte (z.B. 5 gelungene Versuche). - Der Trainer gibt die Spielzeit und den Rollenwechsel vor. Wer berührt ist, muss eine Zusatzaufgabe lösen (z.B. Ball durch einen Slalom führen).		- Pro Kind ein Ball - Markierungsmaterial (Revier Haifisch) - Evtl. Markierungsleibchen für Haifisch
10'	H3: Im Muschelland Die Kinder führen ihren Ball durch das Muschelland. In jeder Muschel wohnt ein Krebs, der die Eindringlinge „zwicken“ will. Der Krebs muss mit mind. einem Fuss in der Muschel stehen. Aufgabe der ballführenden Kinder ist es, durch das Muschelland zu dribbeln, ohne berührt zu werden. Tipp für den Trainer: Grössere Räume, weniger Krebskinder bedeuten einfacheres Spiel.		- Pro Kind ein Ball - Markierungsmaterial (Muscheln und Spielfeld) - Evtl. Markierungsleibchen für Krebse
15'	H4: Fussballmatch Die Kinder werden in Gruppen zu 2 bis 3 Kindern aufgeteilt. - Team A spielt gegen Team B. - Team C spielt gegen Team D. Tipp für den Trainer: Stärkegruppen bilden, damit sich alle Kinder beteiligen.		- Tore (5m) - Feldmarkierungsmaterial - Bälle - Markierungsleibchen

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	A1: Junge Fische beschützen Fünf Kinder bilden einen Handkreis. In der Mitte liegen ihre Bälle (= junge Fische) am Boden. Die Gruppe hat die Aufgabe, ihre Jungen – ohne eines zu verlieren – an einen bestimmten Ort zu „transportieren“ (z.B. Markierungskegel).		- Bälle - Evtl. Ziel -> z.B. ▲