

Tore schiessen wie Ramona Bachmann



Tore schiessen macht einfach Spass. Auch viele Fussballanfängerinnen haben grosse Freude «an den Ball zu hauen und auf ein Tor zu zielen». Die Begeisterung ist umso grösser, wenn die Torfrau bezwungen und das Tor getroffen wurde.

Im Mittelpunkt dieser Lektion steht die detaillierte Darlegung der Praxiseinheit «Tore schiessen wie ...». Ziele der Lehr-Lern-Einheit sind, den entschlossenen Zug zum Tor zu entwickeln, Freude am Tore schiessen zu gewinnen und die für einen erfolgreichen Torschuss wichtigen Bewegungserfahrungen zu üben und spielerisch zu vertiefen. Das folgende Unterrichtsbeispiel kann mit Mädchen unterschiedlicher Altersstufen durchgeführt werden.

Thema der Einheit: Tore schiessen wie Ramona Bachmann.

Lernziele: Schussfertigkeit schulen; Torchancen erkennen, kreieren und ausnutzen.

Dauer: 90 Minuten/alternativ auch in zwei einzelnen Unterrichtslektionen durchführbar.

Material: Tore, Bälle, Kegel, Reha-Ball, Gummiball.

Das Thema wird in folgenden Schritten behandelt:

A in Szene setzen,

B zur Sache kommen,

C die Sache reflektieren,

D die Sache variieren und vertiefen und

E eine Aufgabe/Perspektive über die Stunde hinaus geben.

A In Szene setzen – Erfolgserlebnisse beim Torschuss

Experimentieren

Torschüsse

Lauft mit dem Ball und schiess, so oft ihr könnt auf eines der beiden Tore an den Stirnseiten der Halle (oder draussen: auf mehrere zur Verfügung stehenden Tore)! Dabei können z.B. auch Kegel und/oder Hürden verwendet werden. Wie gelingt diese Aufgabe am besten?

Beobachten und fokussieren

Reflexion – Erste Erfahrungen aufgreifen

Fragen der Lehrkraft regen die Mädchen zum genauen Beobachten und Wahrnehmen an und verhelfen ihnen zu einem adäquaten inneren Bild der Torschussbewegung: Worauf kommt es an beim Torschuss? Beobachtet Lara und Jette! Was fällt euch auf? Woran könnt ihr erkennen, wie viel Kraft Lara in ihren Schuss legt? Warum sieht der Schuss bei Jette so sanft aus?



B Zur Sache kommen – Reflexion und Aktion verbinden

Präzisieren und variieren

Tore schiessen lernen

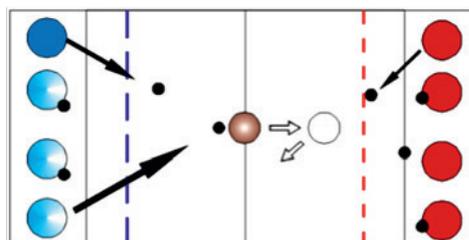
Nehmt euch einen Ball eurer Wahl und schiesst aufs Tor! – Wie klappt es am besten? Geschossen wird auf beide Tore. Start ist immer an der Mittellinie. Die Mädchen erproben unterschiedliche Varianten der Fussstellung, Laufwege und Schusspositionen. Im Anschluss werden Ideen und Erfahrungen gesammelt und vorgeführt, gemeinsam diskutiert und die effektivsten Schussarten (Innenseitstoss, Spann, etc.) nochmals versucht umzusetzen.

Sautreiben

Zwei Teams stehen sich in einem Abstand von ca. 10m gegenüber. Jede Spielerin hat einen Ball. In der Mitte befindet sich ein grosser Reha-Ball. Die Teams versuchen nun, durch gezielte Schüsse den grossen Ball über die gegnerische Linie zu treiben. Die Spielerinnen dürfen nur hinter ihrer Linie schiessen; und zwar nur mit den Füßen.

Variationen

- Zielball verkleinern oder Kartons verwenden.
- Beschränkungen der Schussart (nur mit dem linken Fuss, nur Vollspannschüsse, etc.)



Präzision üben

Im Abstand von 2m zur Wand sind Kegel aufgestellt. Die Mädchen legen die Abschusslinie fest und legen ihre Fussbälle bereit. Pro Versuch haben sie drei Schüsse, um die Kegel umzuschossen. Abgeprallte Bälle von der Wand zählen auch als Treffer, wenn sie dabei einen Kegel umwerfen.

Variationen (Wettkampfformen)

- Wer hat die meisten Kegel umgeschossen?
- Wie viele Schüsse werden benötigt, um alle Kegel zu treffen?



Vertiefen

Pass verwandeln

Die Lehrperson passt den Mädchen den Ball flach von links in den Raum vor dem Tor zu. Die Spielerin läuft los und schiesst den Ball ins Handballtor/Hallentor. Später spielt die Spielerin die Lehrperson an und diese legt ihr den Ball zum Torschuss auf.

Variationen

- Ball von rechts auf den linken Fuss auflegen.
- Torfrau als zusätzliche Hürde einbauen.
- Fussballerinnen spielen sich im Doppelpass den Ball zu und schliessen den Angriff selbstständig ab, mit oder ohne Torfrau – oder alternierend.
- Mit einer Verteidigerin vor dem Tor durchgeführt, diese kann zu Beginn passiv agieren und später aktiv.





C Reflektieren

Austausch über Erfolge und Misserfolge

Reflexion: Erfahrungen aufarbeiten

Die Lehrkraft fordert die Spielerinnen auf, darüber zu berichten, wie sie die Aufgabe, kraftvoll, entschlossen und gezielt aufs Tor zu schießen, gelöst haben und wo sie Schwierigkeiten hatten. Sie gibt Tipps zur Verbesserung und Weiterarbeit am Thema.

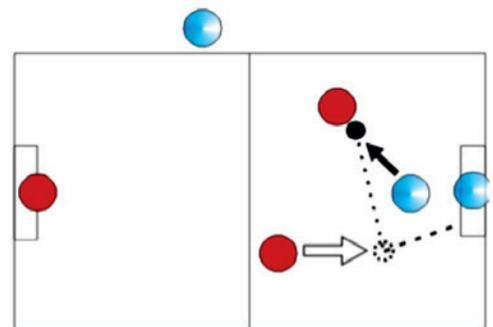
D Die Sache variieren und vertiefen – Aufgaben differenzieren

Im Spiel anwenden

Zonenspiel 3:3

Das Spielfeld besteht aus zwei Zonen von 6x6m. Der Spielraum kann je nach Situation und Können der Gruppe verändert werden. In der Zone vor dem eigenen Tor befindet sich bei einem Angriff der Gegnerinnen immer eine eigene Spielerin (Verteidigerin) und im Tor eine Torfrau, sowie zwei gegnerische Angreiferinnen.

Die dritte Spielerin verbleibt ausserhalb des Feldes in Erwartung eines Angriffs der eigenen Mannschaft. Nach Beendigung des Angriffs der gegnerischen Mannschaft, durch Tor oder Ballverlust, begibt sich die eigene Verteidigerin von ihrer in die gegnerische Zone zum Angriff, wo ihre Mitspielerin auf den Angriff wartet. Die gegnerische Verteidigerin begibt sich vom Angriff nun ebenfalls zurück in die eigene Zone. Die Aufgaben werden nach jedem Angriff durchgetauscht.



Fussballspiel mit Jokerin (flexibles Überzahlspiel)

Gespielt wird ebenfalls 3:3 oder 4:4 auf zwei Kastentore. Eine zusätzliche Spielerin auf dem Feld, die Jokerin, verhält sich spielneutral und spielt immer mit dem Ball besitzenden Team.

Die Jokerin darf keine Tore erzielen, sondern lediglich ein Überzahlspiel aufbauen. Sie wird regelmässig ausgetauscht.



E Aufgabe/Perspektive über die Stunde hinaus

Spielend üben, übend spielen – so oft und wo immer sich eine Gelegenheit bietet

Reflexion und Perspektive

Ein Gespräch regt dazu an, nicht nur das eigene Verhalten beim Spielen zu bewerten, sondern auch die Verhältnisse zu erkennen, die das Fussballspielen von Mädchen fördern oder behindern (z.B. unbegründete oder begründete Bedenken der Eltern, mangelnde Kompetenz von Lehrpersonen, schlecht gepflegte Spielfelder, ungeeignete Garderoben und/oder Duschen, lange Wege zum Training, ungünstige Trainingszeiten). Aufforderung der Mädchen und der für sie und für den Fussballsport Verantwortlichen, im Sinne des «Empowerment» mit den Mädchen aktiv zu werden.