

Jürg Brühlmann

fussball

reihe bewegung



zke zürcher kantonale
mittelstufenkonferenz
verlagzkm.ch

Dank des Verlages

Es spielen sich wohl auf allen Pausenplätzen immer wieder die gleichen Szenen ab: Mehrere Bälle flitzen durch die Luft, von einer Schar kickender Kinder verfolgt. Ob Veloständer, ob Baumäste oder ob Markierungshüte: Alles muss als Torpfosten herhalten. Und kommt einmal ein Fussball direkt vor die Füße eines Lehrers geflogen, der seiner Pausenaufsichtspflicht nachgeht – wetten, dass auch der bereits ergraute Pädagoge es nicht unterlassen kann, den Ball weiterzukicken?

Fussball hat seine Faszination nie verloren – und zurzeit kann man gar von einer eigentlichen Euphorie sprechen. Reportagen von Kindern, die in Brasilien in ärmlichen Verhältnissen aufwachsen und Konservenbüchsen herumkicken, weil sie sich keinen Ball leisten können, sind ein Beweis mehr dafür, dass Fussball jedem Kind im Blut zu liegen scheint. Es braucht weder teure Spezialschuhe noch echte WM-Bälle, um sofort echte Fussballstimmung aufkommen zu lassen. Kampfgeist ist das eine, Technik das andere. Meist braucht man unseren Kindern nichts beizubringen punkto Kampfgeist, hingegen kann man mit vielen interessanten und abwechslungsreichen Übungen die Technik entscheidend verbessern. Wege dazu zeigt uns Jürg Brühlmann, der als vielseitig engagierter Mittelstufenlehrer ebenso fasziniert wie als begeisterter Fussballer.

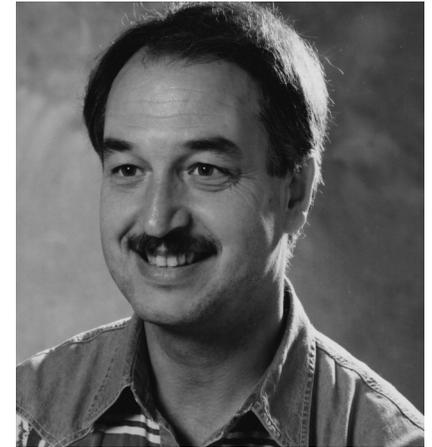
Der ZKM-Verlag dankt Jürg Brühlmann dafür, dass er es uns dank seinem reichen Erfahrungsschatz erleichtert, das populäre Fussballspiel ohne grossen Vorbereitungsaufwand ideal im Schulsportunterricht zu integrieren. Die Kinder werden wohl nicht gross motiviert werden müssen ...

Martin Steinacher, Verlagsleiter ZKM

Autorenvorstellung

Jürg Brühlmann, geboren am 8. Februar 1950, wuchs im Glarnerland auf. Bereits mit 15 Jahren verliess er sein Elternhaus in Schwändi und besuchte die Verkehrsschule St. Gallen.

Nach der Lehre als Bahnbetriebsbeamter zog es ihn aber wieder auf die Schulbank zurück. So absolvierte er nach verschiedenen Vorkursen auf dem zweiten Bildungsweg das Oberseminar Zürich und erwarb 1974 das Primarlehrerpatent.



Schon in seiner Bubenzeit war er absoluter Fussballliebhaber. Ob auf der Strasse, in Nachbars Wiese oder im Verein: Das weltumspannende Spiel um das runde Leder war ihm stets sein liebstes Hobby. Im Fussballclub Effretikon spielte er aktiv bis zur 2. Liga, trainierte Junioren- und Aktivmannschaften und brachte es im Fussballverband bis zum Trainer mit B-Diplom.

In etlichen Ferienkursen oder Sportwochen, deren Leitung ihm oblag, stand das «Fussballspiel» bei den Schülern meistens hoch im Kurs. In seinem angestammten Lehrerberuf organisierte er während Jahrzehnten das in der Gemeinde Illnau - Effretikon beliebte Schüler-Fussballturnier.

Seit 1981 wirkt er beim FC Seuzach als Aktiver, Senior und heute als Veteran.

Inhaltsverzeichnis

Dank des Verlages, Autorenvorstellung

Vorwort

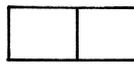
Methodik, Fussballwortschatz

Material, Quellenverzeichnis

Portionen

1. Portion Beweglichkeit «mit und am Ball»
2. Portion Spiele zum Aufwärmen I
3. Portion Spiele zum Aufwärmen II
4. Portion Spiele zum Aufwärmen III
5. Portion Passen, Stoppen, Kontrollieren I
6. Portion Passen, Stoppen, Kontrollieren II
7. Portion Passen, Stoppen, Kontrollieren III
8. Portion Ballführung, Ballkontrolle I
9. Portion Ballführung, Ballkontrolle II
10. Portion Dribbling
11. Portion Finten/Täuschungen
12. Portion Kopfballspiele I
13. Portion Kopfballspiele II
14. Portion Treffer erzielen (Torschuss)
15. Portion Ziel- und Torschuss
16. Portion Hohe Bälle spielen: Volley
17. Portion Hohe Bälle spielen: Halbvolley
18. Portion Jonglieren
19. Portion Kleine Ballkünstler
20. Portion Spiele im Freien

Zeichenerklärung/Symbole

Anzahl Spieler	 1 Spieler	 2 Spieler	 Gruppe			
Spieler						
Bezeichnung der Spieler	A	B	C			
Positionen des Spielers A	A ₁	A ₂	A ₃			
Bälle						
Markierungshüte						
Tore						
Spielfelder						
Weg des Balles						
Weg des Spielers ohne Ball						
Weg des Spielers mit Ball						
Spiel nur im Freien möglich						
Keulen						
Spiele mit geringen Anforderungen						
Spiele mit höheren Anforderungen						

Vorwort

«Sie, törfed mer hütt wieder emal tschutte?»

So und ähnlich tönen Schülerwünsche vor etlichen Turnstunden. Und oft geben Lehrpersonen diesen verständlichen Anliegen der Kinder nach. Aber o weh! Meistens besitzen im Spiel nur die «Fussballstars» aus dem Fussballclub den Ball. Andere haben nur eine winzige Chance mitzuspielen, weil ihnen dazu schlicht das technische Rüstzeug fehlt.

«20 Portionen Fussball» soll allen Lehrpersonen vielfältige Ideen liefern, wie Fussball während der Turnstunde betrieben werden kann, sodass sich alle Schüler gleichermaßen an diesem beliebten Sport beteiligen und erfreuen können.

Folgende Grundsätze sollen beachtet werden

- Normalerweise wird Fussball auf einem grossen Rasenfeld gespielt. Hier werden aber über 160 «kleine Spiele» beschrieben, welche sich für das Training in der Turnhalle eignen. Dass Klassen teilweise aus 24 und mehr Schülern bestehen, wurde dabei berücksichtigt.
- Dennoch: Der Raum in einer Normturnhalle ist eng. Die «kleinen Spiele» in der Halle verlangen stets Rücksichtnahme. «Raser» oder «Knaller» müssen sich zurücknehmen. Feingefühl und Technik sind gefragt, nicht Kraft und Tempo.
- Fussball ist eine Mannschaftssportart: Die «kleinen Spiele» in diesem Buch sollen das Ziel haben, die eigene Ball- und Spieltechnik zu üben. Das Miteinander hat auch hier eine wichtige pädagogische Bedeutung.
- Spass am Spiel muss immer oberstes Ziel sein.
- Fussball ist eine technisch schwierige, komplexe Sportart, welche jahrelanges Training verlangt. Um ein perfekter Fussballer zu werden, braucht es Geduld. Ein Skifahrer lernt sicheres Fahren auch nicht in einer Woche.
- Mädchen erreichen absolut das gleiche technische Können wie Buben, das zeigt die Erfahrung. Erst in den Oberstufenjahren spielt die Körperkraft eine etwas grössere Rolle.
- Alle Spiele sollen mit der nötigen Sorgfalt angegangen werden. Lieber mit etwas weniger Tempo üben, dafür auf die präzise und sorgfältige Ballbehandlung achten.

- Die Bedingungen können nach den eigenen Bedürfnissen abgeändert werden: kleineres Übungsfeld, weniger Spieler, andere Geräte. So kann ein vermeintlich schwieriges Spiel plötzlich Erfolg bringen.
- Zu den Fussballgrundsätzen gehören: Entscheide des Schiedsrichters müssen ohne Replik akzeptiert werden. Mitspielern ebenso Raum lassen und den Fuss eher zurückziehen, als Verletzungen der Kameraden riskieren. Fussball wird in der Halle nur mit festen Turnschuhen gespielt. Die Bänder sind gebunden.
- Abschliessend gilt auch hier: Mit Lob kommt man zum Ziel! Die zunehmenden technischen Fähigkeiten der Kinder bereiten sehr bald Freude!

Methodik

- Wer Fussballspielen lernt, durchläuft verschiedene Lernstufen: Einführung – Schulung – Training.
- In jeder Übung und jedem Spiel soll hohe Intensität gewährleistet sein (möglichst viele Ballkontakte). Darum gilt: Die Spielgruppen klein und ausgeglichen bilden, lange Warteschlangen müssen unbedingt vermieden werden.
- Klare Ziele vorgeben, vielleicht sogar nur 1 Ziel pro Spiel, zum Beispiel: «Führe den Ball möglichst eng am Fuss, er soll fast an deinem Schuh kleben!»
- Immer wieder «Lernkontrollen» vorgeben: «Zähle, wie viele Pässe du durch das Hütchentor spielen kannst!»
- Nur 1 Fehler auf einmal korrigieren, danach aber sofort den Erfolg hervorheben.
- Weniger ist oft mehr: Pro Lektion sollen nur 1–2 technische Ziele auf dem Programm stehen. Auch in den Spielen höchstens 2 Schwerpunkte bestimmen.
- Unbedingt darauf achten, dass die Schüler beidfüssig spielen. Im jugendlichen Alter geht das prima.
-  – Manche Spiele gelingen erst, wenn «am Ball» schon einige Fertigkeiten vorhanden sind. Deshalb sind Spiele mit geringen Voraussetzungen durch 1 Schiedsrichterpfeife gekennzeichnet. Diejenigen mit 2 Pfeifen verlangen schon etwas mehr Übung.
- 

Für den Hallenfussball gilt folgender Grundsatz

Er soll ein feines, weiches, witziges und technisch leichtes Spiel sein. Tore, Punkte, Leistungen sollen erspielt, nicht «erkämpft» werden.

Viele Spiele aus den den Portionen 1–19 lassen sich natürlich auch ideal auf dem Rasenfeld spielen.

Und nun noch etwas Grundsätzliches zu diesem Buch

Der drucktechnischen Einfachheit halber ist die männliche Schreibweise verwendet.

Fussballwortschatz

Innenrist	Innenseite des Fusses
Aussenrist	Aussenseite des Fusses
Vollrist (Vollspann)	Fussrücken
Volley	Den Ball direkt aus der Luft weiterleiten, passen oder schiessen.
Halbvolley (half volley)	Den Ball passen, weiterleiten oder schiessen, kurz nachdem er auf dem Boden aufgeprallt ist.
Finte (düpieren)	Körpertäuschung, um den Gegner ins Leere laufen zu lassen oder ihn elegant um- oder überspielen zu können.
Tempieren	Den Ball in seiner Fahrt gefühlvoll und tempomässig dosiert spielen.
2 : 1	Zwei Spieler spielen gegen einen.
3 : 2	Drei Spieler spielen gegen zwei.

Material

Fussball ist, im Vergleich zu vielen anderen Sportarten, ein doch recht kostengünstiges Vergnügen. Das soll auch für die Schule nicht anders sein.

Es wurde darauf geachtet, dass die Sportgeräte unserer Hallen in den vorliegenden Spielen zum Einsatz gelangen. Der Aufwand betreffend Aufstellen von Material sollte sich in Grenzen halten, sodass während der Lektion durch Umbauen nicht unnötig Zeit verloren geht.

Nachstehend sind dennoch einige Materialien aufgeführt, welche günstig angeschafft werden können, da sie für den Fussballsport als unverzichtbar gelten.

- | | |
|---------------------|--|
| Bälle | Natürlich muss jeder Schüler mit einem Ball ausgerüstet sein. Darauf baut über die Hälfte aller Spiele auf. Am besten eignen sich für die Schule Lederbälle der Grösse 4, also nicht ganz Originalgrösse. Sie sind etwas leichter. Zu empfehlen sind aber auch die weichen Filzbälle gleicher Grösse. Beide Arten sind heutzutage sehr günstig zu erwerben. Viele Spiele können aber auch zwecks Training des Ballgefühls mit Tennis-, Hand-, Volley-, Gymnastik- oder Basketbällen gespielt werden. |
| Markierungshüte | Das sind «Strassentöggel». Sie lassen sich als Tore und auch als Markierungspunkte verwenden. Die flachen Markierungskegel sind in der Halle nicht zu empfehlen, da man sehr leicht auf sie tritt oder über sie stolpert. |
| Tore | Tore bilden Markierungshüte, Malstäbe, Kästen, offene Kastenteile, Langbänke (Fläche), Matten (kleine/grosse), Böcke, Unihockeytore, Medizinbälle, Hürden usw. |
| Leibchen/Überzieher | Um die Mannschaften besser auseinander halten zu können, schafft man sich farbige Überzieher an (in mindestens 3 Farben jeweils 8 Stück). Die Spielbänder sind zum schnellen Erkennen der Teams eher ungeeignet. |

Quellenverzeichnis

Jugend+Sport: *Leiter- und Trainerhandbuch Fussball*, ETS Magglingen, Magglingen, 1996

Alex Gebhart: *Fussballtraining, Wegleitung für Trainer, Lehrer, Betreuer, Schiedsrichter*, Benteli AG, Bern, 1986

Bernhard Bruggmann, Ernst Hasler: *1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball*, Verlag Hofmann, Schorndorf, 1999

Warren Harrison: *Fussball-Schule*, Verlag an der Ruhr, 2002

Roger Quinche: *Wir spielen Fussball*, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, SJW, Nr. 464, 2. Auflage, Zürich, 1958

Beweglichkeit «mit und am Ball»

Ein guter Reiter muss Herr über sein Pferd sein! So soll auch ein Spieler sein Hauptgerät, den Ball, beherrschen. Sonst geht dieser seine eigenen Wege und kümmert sich kaum um Absichten und Wünsche des Spielers.

Der Ball wird behutsam geführt und behandelt. So bleibt das runde Leder gerne am Fuss und begleitet den Spieler «wie am Schnürchen».

Aufwärmball

- Ball im Stand mit der vorderen Fusssohlenhälfte vor sich nach links und rechts rollen, einmal mit dem linken, dann mit dem rechten Fuss. Also ist das Standbein einmal rechts, dann links.

Ball im Stand mit der vorderen Fusssohlenhälfte vor- und rückwärts rollen, links und rechts, ebenso Standbein einmal rechts, dann links.

«Sohletänzli»

- Der Ball ruht unter der Fusssohle. Den Ball nun leicht mit der Fusssohle antippen, hüpfend vom linken auf das rechte Standbein wechseln und den Ball stets leicht antippen.

Wer schafft wie viele Male antippen in 1 Minute zur Musik?

Varianten

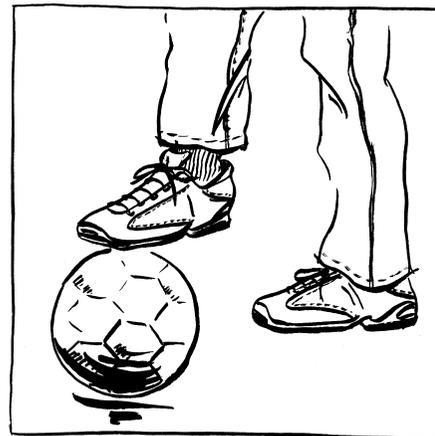
- Auf Zeichen des Lehrers: Ball liegen lassen, Platz- und Ballwechsel.
- Fuss-, Tennis-, Gymnastikbälle usw. benützen.

Grätschball

- Zwischen den leicht gegrätschten Beinen rollt der Ball von einem Innenrist zum andern hin und her, dabei leicht und locker hüpfen.

Varianten

- Auf Zeichen des Lehrers: Ball mit der Fusssohle stoppen, Platz- und Ballwechsel.
- Dasselbe im Rhythmus zur Musik.
- Mit verschiedenen Ballarten.



▼ Aufwärmball ▲



«Sohletänzli»



Grätschball

360-Grad-Panorama

-  Das linke Bein ist Standbein. Den Ball mit der rechten Fusssohle im Uhrzeigersinn leicht hüpfend um 360 Grad um das Standbein herumrollen. Dasselbe im Gegenuhrzeigersinn auf dem rechten Standbein ausführen. Wer schafft wie viele 360-Grad-Panoramas in 1 Minute?

Pendelball

-  Im Sitzen, Beine gestreckt, den Ball zwischen den Füßen einklemmen, abwechselungsweise den Ball seitwärts links und rechts auf den Boden tupfen. Dabei geschieht eine Gegendrehung mit dem Oberkörper.

Varianten

- Im Rhythmus zur Musik.
- Nach jeder Seitbewegung den Ball liegen lassen, in andere Richtung gegenwippen, Ball wieder holen, ablegen usw.

Sitzstreckball

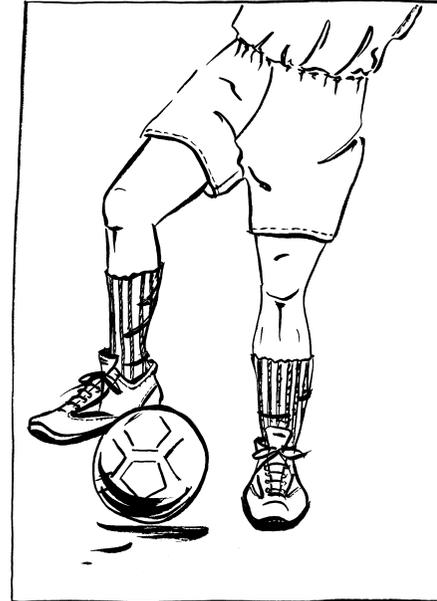
-  Im Langsitz den Ball mit den Fingerspitzen der Körperseite entlang um die gestreckten Beine und die Füße herumrollen, hinter dem Rücken durchschieben, nach 2 Runden in der anderen Richtung beginnen.

Rumpfball

-  Im Langsitz den Ball zwischen den Füßen einklemmen. Mit gestreckten Beinen den Ball rückwärts ziehen und ihn hinter dem Kopf in die Hände legen (Knie durchstrecken), dann nach vorne wippen und den Ball mit tiefem Rumpfbeugen wieder zwischen die Füße einklemmen.

Kontrollball

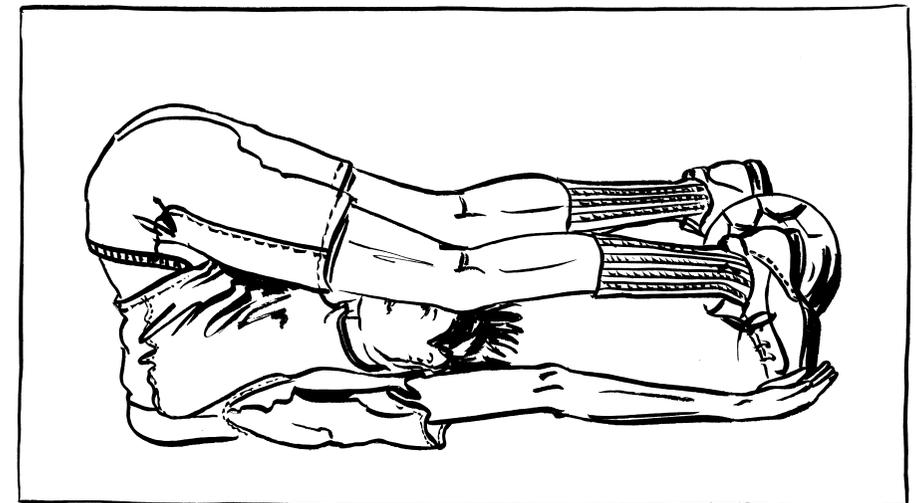
-  Im ganz leichten Laufschrift: Den Ball zweimal mit dem Innenrist rechts leicht vorwärts führen, mit der rechten Fusssohle stoppen, zweimal mit dem Innenrist links führen, links stoppen usw.



360-Grad-Panorama



Kontrollball



Rumpfball





Handlanger



2 Spieler stehen Rücken an Rücken. 1 Spieler reicht den Ball dem Partner zwischen den leicht gegrätschten Beinen durch, der übernimmt ihn mit beiden Händen, richtet sich ganz auf und übergibt den Ball seinem Partner über dem Kopf usw.

Boxball



Boxkampf zu zweit mit je einem Ball (Rücksicht nehmen, nur berühren). Treffer zählen nur, wenn Körperteile mit dem Ball getroffen werden.



Fangball

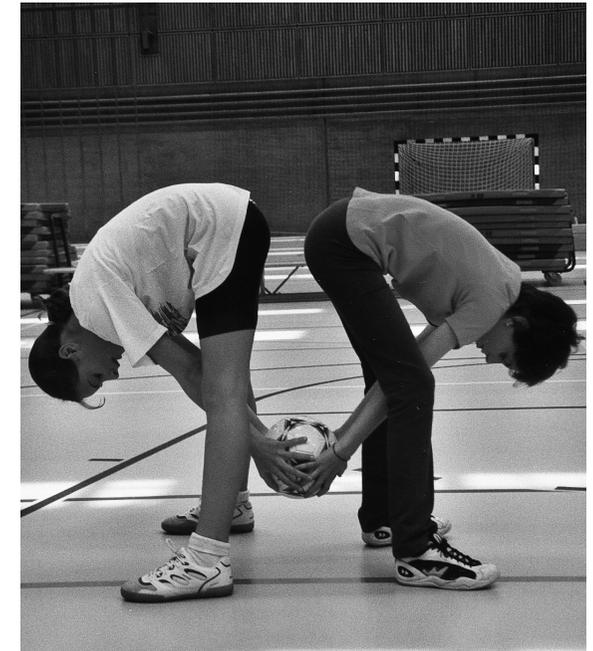


Ein Spieler wirft den Ball 1–2 m hoch. Der Spielpartner muss den Ball erlaufen und ihn fangen, bevor er zu Boden fällt, und unverzüglich an den Zuspieler zurückspielen.

Rollenwechsel.

Variante

- Dito, aber den Ball mit dem Fuss aus der Luft sanft annehmen, auf dem Boden stoppen und dem Partner zurückspielen.



Handlanger



Aufwärbball