

Sekundarstufe – Woche 1

Aufbau Fussballtennis

Während dieser Lektion führen die SuS Fussball-Formen ohne Körperkontakt durch. Dazu gehören Ballführungs- und Passübungen als Aufbau für Fussballtennis in der Folgelektion.

Rahmenbedingungen

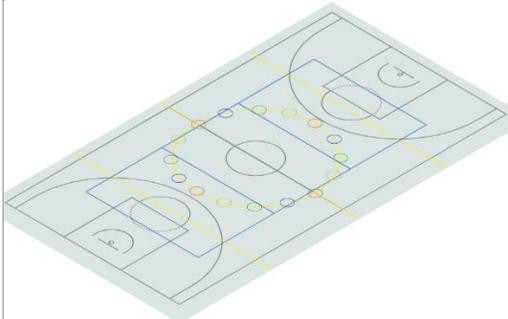
- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 7.-9. Klasse
- Klassengrösse: Die Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Anwenden und variieren
- Umgebung: Sporthalle

Lernziele

- Die SuS können den Ball mit beiden Füessen gezielt passen.
- Die SuS können den Ball mit beiden Füessen gefühlvoll in der Luft spielen (volley).
- Die SuS kennen Spielformen im Fussball, welche unter Einhaltung der Distanz- und Hygieneregeln durchgeführt werden können.

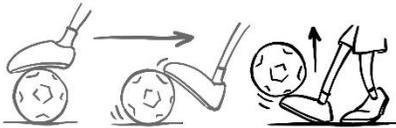
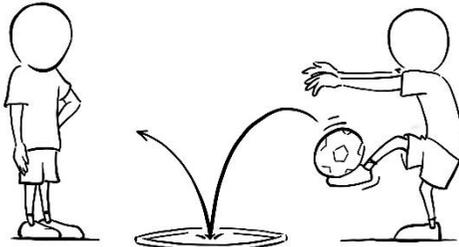
Schutzmassnahmen

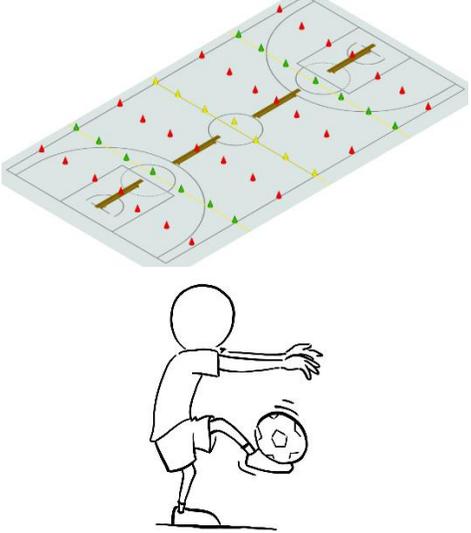
- Gesundheit aller Beteiligten geht vor. Risiken vermeiden.
- Nach Möglichkeit 2m Distanz zwischen den Schülerinnen und Schülern zur LP
- Nach Möglichkeit Sport in kleineren Gruppen (Kleinfelder, Postenunterricht) bei konstanten Zweiergruppen
- Auf den Einsatz von grösseren Sportgeräten ist zu verzichten (Hygienemassnahmen)
- Handgeräte werden individuell verwendet und nicht weitergegeben.
- Garderoben stehen allenfalls nicht zur Verfügung (umziehen, duschen)

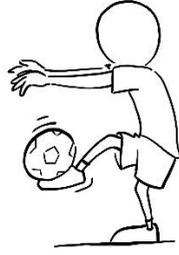
	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' Begrüssung, Lektionseinstieg Die SuS stellen sich um den Mittelkreis mit 2m Abstand auf. Die LP teilt die Ziele und Inhalte der Lektion mit und bespricht mit der Klasse die besonderen Verhaltensregeln.		Ideal: Vor Lektionsbeginn mit Maler-Klebeband um den Mittelkreis Markierungen für 15+1 Positionen mit je 2 m Abstand anbringen Info: Der Gymnastikkreis hat i.d.R. einen Umfang von 28m.
	5' Kurze Diskussion im Plenum, wie die vergangenen acht Wochen ohne Präsenzunterricht erlebt wurden, bzw. ob und wie sich die SuS in dieser Zeit bewegen und/oder sportlich betätigen konnten: <ul style="list-style-type: none"> - Wer konnte sich regelmässig bewegen? Wie oft? - Welche Aktivitäten wurden mehrheitlich ausgeübt? Joggen, Radfahren, Yoga, Krafttraining, Ballspiele? - Hat jemand eine neue Aktivität ausprobiert? - Hat sich jemand ein sportliches Ziel gesetzt? Wurde dieses erreicht? 		

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg		<ul style="list-style-type: none"> - Wurde mit Trainingsplänen, Videos aus sozialen Medien oder Apps trainiert? → Wurden die üblichen Sport und Bewegungsmöglichkeiten vermisst? Was besonders? → Wer fühlt sich fitter als vor der Schulschliessung? Wer weniger? → Hat sich jemand in dieser Zeit Beschwerden wie Rückenschmerzen o.ä. zugezogen? 		
	4'	<p>Ballführen</p> <p>Die LP rollt Fussbälle aus dem Ballwagen, so dass die SuS diese mit dem Fuss annehmen können. Die SuS bewegen sich mit dem Ball am Fuss in der Halle und versuchen dabei stets 2m Abstand zu einander zu halten.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variante 1: gehend - Variante 2: leicht joggend - Variante 3: Ausführung verschiedener Täuschungen oder kleiner Tricks, z.B. Körpertäuschung, Richtungswechsel und Ball mit Sole zurückziehen, Übersteigen, usw. Ideen der SuS einbauen - Variante 4: Doppelpässe mit Wänden spielen <p>Allgemeine Erleichterung: Gleiche Bewegungsrichtung, z.B im Uhrzeigersinn um Hallenmittelkreis Allgemeine Erschwerung: Freies Bewegung im Raum</p>		<p>Ballwagen</p> <p>Max. 16 Fuss- oder Futsalbälle</p>

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	6'	<p>Passspiel zu zweit – flach</p> <p>Die SuS stellen sich mit ihrem Ball am Fuss zu zweit vis à vis mit ca. 3m Abstand auf. Die Zweiergruppen verteilen sich über die ganze Hallenlänge. Die LP lässt sich die Bälle von einer Seite einzeln zupassen und räumt diese weg.</p> <p>Die SuS spielen sich kurze Pässe zu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variante 1: Bälle kontrollieren/stoppen, bevor sie zurückgespielt werden - Variante 2: Wenn immer möglich Spielbein rechts-links abwechseln -> Pässe gezielt abwechselnd auf rechten oder linken Fuss spielen – stoppen – zurückspielen - Variante 3: präzise Bälle direkt zurückspielen, wenn dies kontrolliert möglich ist <p>Allgemeine Erschwerung: Passdistanz / Abstand vergrössern Passart variieren (z.B. Innenrist, Aussenrist)</p>		<p>Ballwagen</p> <p>Max. 8 Fussbälle</p>

Hauptteil	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
	<p>6' Ball anheben (flick up)</p> <p>Die Zweiergruppen verteilen sich mit genügend Abstand zu einander in der Halle. Jede Person erhält einen Ball. Nun probieren die SuS verschiedene Arten aus, wie der Ball, nur mit den Füßen, an Ort vom Boden angehoben werden kann, damit er aufspringt.</p> <p>Einfachste Variante: Der Ball wird vor dem Körper mit der Fusssohle fixiert, dann zurückgezogen und darauf schnell mit der Fussspitze von unten angehoben. Die Anhebe-Bewegung wird aus dem Fussgelenk gesteuert.</p> <p>Fortgeschrittene können sich gegenseitig Tricks zeigen oder herausfordern.</p> <p>Beispiel anspruchsvollere Variante: Der Ball wird auf Höhe Zehen zwischen beide Füsse gelegt. Mit einem kleinen Hüpfen werden beide Füsse gleichzeitig unter dem Ball zusammengetippt, was den Ball gerade aufwärts springen lässt.</p> <p>Weitere anspruchsvollere bis sehr schwierige Varianten, auch zum Üben zu Hause gibt es auf Youtube.</p>		<p>Ballwagen Max. 16 Fuss- oder Futsalbälle</p>
<p>7' Passspiel zu zweit – via Reifen</p> <p>Die Zweiergruppen verteilen sich mit genügend Abstand zu einander in der Halle. Jede Gruppe erhält einen Ball und einen Reifen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variante 1: Eine Person lässt den Ball in den Kreis fallen, nachdem er aufspringt, tippt ihn die andere Person mit dem Fuss leicht von unten an, damit er wieder im Kreis landet. - Variante 2: Wenn Variante 1 funktioniert, versuchen beide SuS den Ball abwechslungsweise mit dem Fuss von unten anzutippen. Wer schafft fünf oder zehn Wiederholungen? - Variante 3: Fortgeschrittene versuchen den Ball so zu spielen, dass die andere Person diesen nicht mehr spielen kann, wenn er aus dem Reifen aufspringt. Das "Anspiel" erfolgt wenn möglich via "flick up". Welche Regeln braucht es, damit das Spiel spannend bleibt? 		<p>Ballwagen Max. 8 Fussbälle Max. 8 Reifen</p>	

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	7'	<p>Passspiel zu zweit - über "Netz"</p> <p>Die Lehrperson unterteilt die Spielfelder der längs-Mittellinie der Halle nach mit Langbänken. Die Zweiergruppen stellen sich in ihrem zugewiesenen Korridor vis à vis mit ca. 2 Meter Abstand zum "Netz" auf. Jede Gruppe hat einen Ball.</p> <p>Die SuS versuchen sich den Ball gegenseitig über das "Netz" zuzuspielen, so dass das Gegenüber den Ball kontrollieren und zurückspielen kann.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variante 1: Bälle mit zwei bis drei Berührungen kontrollieren und vorbereiten, bevor sie zurückgespielt werden - Variante 2: Wenn immer möglich Spielbein rechts-links abwechseln -> Pässe gezielt abwechselnd auf rechten oder linken Fuss spielen – kontrollieren – vorbereiten – zurückspielen - Variante 3: präzise Bälle direkt zurückspielen, wenn dies kontrolliert möglich ist <p>Allgemeine Erschwerung: Nur zwei Berührungen oder nur eine Berührung erlaubt Passdistanz / Abstand vergrössern Passart variieren (z.B. Innenrist, Aussenrist) Zuspiele via Sitzfläche der Langbank oder per Trick-Pass geben Extrapunkte</p>		<p>Max. 8 Fussbälle</p> <p>4 Langbänke als Netz</p> <p>Auf Aussenanlage: z.B. Absperrband zwischen Malstäben oder Ballwagen spannen. (SuS dürfen umgefallene Malstäbe nur mit Füssen aufrichten)</p>
	Ausklang	5'	<p>Rückblick und Ausblick</p> <p>Die LP lässt sich die Bälle von den Ballführenden einzeln zupassen und räumt diese weg. Die SuS stellen sich um den Mittelkreis mit 2m Abstand auf.</p> <p>Die LP wertet die Lektion mit der Klasse aus und erfragt die Zielerreichung (Ergebnisse Pass-Übungen, Resultate Fussballtennis). Sie bespricht, wie gut die Umsetzung der Regeln in den Formen funktioniert hat.</p>	

Hausaufgaben	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
	<p>Übung Fussball-Jonglieren</p> <p>Die SuS üben das Jonglieren mit dem Fussball, indem sie die 10 Schritte des "Fussball 10erli" durchlaufen. Die Videos sind in der Playlist Spielen dem Youtube-Kanal "loop_it" abgelegt:</p> <p>Level 1: https://youtu.be/v9e6FidxGtY</p> <p>Level 2: https://youtu.be/cho-VVqlpRw</p> <p>Level 3: https://youtu.be/5t_4ZV9r3Yc</p> <p>Level 4: https://youtu.be/h9G05SdwKnc</p> <p>Level 5: https://youtu.be/1NzcScu5MCw</p> <p>Level 6: https://youtu.be/85Q4dxgdWPw</p> <p>Level 7: https://youtu.be/YnS5i_UqVvQ</p> <p>Level 8: https://youtu.be/8RMffb-NTF8</p> <p>Level 9: https://youtu.be/Xw7fzIHB-UM</p> <p>Level 10: https://youtu.be/CiJrWPB-V6o</p> <p>Als Herausforderung für SuS, welche etwas jonglieren können, wird die loop_it Challenge "WC-Papier jonglieren" durchgeführt.</p> <p>Video loop_it Challenge "WC-Papier jonglieren": https://youtu.be/_Mvt9SYk6A0</p> <p>Playlist mit weiteren Challenges für Bewegungshungrige: https://www.youtube.com/watch?v=_Mvt9SYk6A0&list=PL-aFjWtRx4Iq9gXYQblGMhBlp-Q6qJEYk</p>		<p>Smartphone / Tablet Internet-Zugang</p> <p>Ein Ball, welcher aufspringt, z.B. Fussball, Volleyball, usw.</p>