



1 STATION

JONGLIEREN



- Variante 1 (zählt doppelt): Halte den Ball so oft wie möglich oben, ohne dass er den Boden berührt.
Variante 2 (zählt einfach): Der Ball darf zwischen jeder Berührung einmal auf dem Boden aufkommen.
- Benutze dabei die Körperteile, die beim Fussball erlaubt sind (keine Hand).
- Zum Start darfst du den Ball aus der Hand hochwerfen und spielen.
- Du hast insgesamt 3 Versuche. Schaffe so viele Wiederholungen wie möglich.
- Der Versuch mit den meisten Wiederholungen zählt und bringt deiner Klasse Punkte.

Thema: Jonglieren	Lernziel(e) Modul: Die Aufgaben und Ziele der Station «Jonglieren» kennen
Keywords: Ballkontrolle, Ball hochhalten	Lernziel(e) Veranstaltung: <ul style="list-style-type: none"> - Die Kinder erlernen das Jonglieren - Die Kinder wissen mit welchen Körperteilen sie den Ball berühren und hochhalten dürfen
Zielgruppe: Primarschule	
Fach: Sport	
Zeitdauer: 90 min	

*Bemerkung zum Parcours: Schafft ein Kind 20 Wiederholungen am Stück beim Jonglieren, hat es die Maximalanzahl erreicht. Entsprechend sind maximal 20 Punkte (Variante 2) oder 40 Punkte (Variante 1) erzielbar.

***Alle Parcoursstationen werden mit Fussbällen der Grösse 4 durchgeführt.**

Zeit	Inhalt / Organisation / Material	Material, Coaching
5'	Lernziele vorstellen, AWK	Kursunterlagen, AWK
10'	<p>Aufwärmen: Einführung in die Jongliertechnik</p> <p>Alle SuS erhalten einen Fussball und verteilen sich in der Halle. In ihrem eigenen Tempo üben sie verschiedene Techniken, um sich an das «richtige Jonglieren» heranzutasten.</p> <p>Phase 1: Die SuS lassen den Ball fallen, spielen ihn <u>nach</u> dem Bodenkontakt des Balls mit dem Fuss nach oben und fangen ihn wieder auf.</p> <p>Phase 2: Die SuS lassen den Ball fallen, spielen ihn mit dem Fuss nach oben, <u>bevor</u> er den Boden berührt, und fangen ihn dann wieder auf.</p> <p>Phase 3: Die SuS halten den Ball mit dem Fuss oben, dabei darf er nach jeder Berührung einmal auf dem Boden aufkommen.</p> <p>Phase 4: Die SuS halten den Ball mit dem Fuss oben, ohne ihn zu fangen oder den Boden zwischen den Berührungen zu berühren.</p> <p>Variationen:</p>	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Ball / Kind <p>Coachingpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fussgelenk stabil halten - Fussspitze zeigt leicht nach unten - Ball wird auf dem Vollspann/Vollrist getroffen

	<ul style="list-style-type: none"> - Die Bälle können mit verschiedenen Körperteilen (Fuss, Knie, Kopf, etc.) hochgespielt werden - Die Bälle können mit dem «schwachen Fuss» hochgespielt werden - Nur den schwachen Fuss nutzen oder abwechselnd links/rechts spielen - Zu zweit zusammen und immer abwechselnd spielen 	
<p>20'</p>	<p>Aufwärmen: «4 Gewinnt-Stafette»</p> <p>Je nach Klassengrösse werden 2-4 Gruppen gebildet. Jede Gruppe stellt sich hinter einem Parcours in einer Reihe auf. Kind 1 startet in den Parcours und muss beim Laufen die beim Aufwärmen erlernte Phasen ausführen (erster Durchlauf des Parcours mit Phase 1, nächster Durchlauf mit Phase 2 etc.).</p> <p>Am Ende wird mit einem präzisen Pass (Vollspann, Innenrist, Knie oder Kopf) auf Hütchen/Kegel auf dem Schwedenkasten gezielt, damit sie herunterfallen. Unabhängig vom Treffer rennt das Kind 1 zurück, klatscht mit Kind 2 ab, welches dann startet. Das Team, das zuerst alle 4 Hütchen/ Kegel trifft, gewinnt.</p> <p>Wichtig: in der Wartezone vor dem Parcours dürfen die Kinder bereits den Phasentyp weiter üben bis sie dran sind.</p> <p>Mögliche Ideen für den Parcours:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Slalom durch Hütchen - eine Strecke seitwärts/rückwärts laufen - den Ball muss in verschiedene Ringe auf dem Boden aufgekommen sein 	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schwedenkasten - Hütchen/Kegel - Slalomstangen - Bälle - Markierungen
<p>5' Trinkpause</p>		
<p>20'</p>	<p>Hauptteil: Fussballtennis</p> <p>Es werden Felder markiert und in der Mitte der Felder ein Netz (z. B. ein Volleyball- oder Badmintonnetz, leicht über dem Boden schwebend, oder zwei Bänkli übereinander) aufgestellt. Es bilden sich 1er oder 2er Teams, die jeweils gegeneinander spielen. Person 1 spielt den Ball mit dem Fuss über das Netz zum Gegner, wo er nach einmaligem Bodenkontakt von einer Person gefangen und mit dem Fuss zurückgespielt wird. Anfangs sollen die SuS «miteinander» und nicht «gegeneinander» spielen. Die Teams versuchen in vorgegebener Zeit möglichst oft den Ball hin und her zu spielen.</p>	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bälle - Markierungen - Netz/Bänkli

Variationen:

- Der Ball darf den Boden nicht berühren
- Der Ball darf den Boden 1x berühren, aber nicht gefangen werden
- Der Ball muss mit dem schwächeren Fuss gespielt werden
- «Gegeneinander» spielen mit Punkten → Wenn der Ball den Boden 2x berührt, bevor ihn eine Person fängt, gibt es einen Punkt für das Team, das den Ball gespielt hat
- Feldgrösse variieren

15' Hauptteil: Station wie auf dem Soccer Court üben

In diesem Teil üben die SuS die Station so, wie er auf dem Soccer Court durchgeführt wird. Die Regeln (auf dem Stationsblatt) werden von der LP genau erklärt. Die Kinder bilden 3er- oder 4er-Gruppen, üben zusammen ihre erwählte Variation und geben sich gegenseitig Tipps. Die LP unterstützt die Gruppen mit Inputs, wo nötig. Gibt es von den SuS erlernte Techniken, die vielleicht allen helfen? (zum Beispiel den Ball zuerst auf den Boden tropfen lassen bevor man anfängt, mit dem Kopf oder Knien anfangen etc.).

Zum Schluss gilt es ernst: Alle dürfen zusammen die Übung mit 3 Versuchen durchführen, der beste Versuch gilt. Wie viele Punkte erreicht die gesamte Klasse? Dieser Wert kann aufgeschrieben werden und beim nächsten Unterricht versucht man ihn zu knacken.



1 STATION

JONGLIEREN

• Variante 1 (zählt doppelt): Halte den Ball so oft wie möglich oben, ohne dass er den Boden berührt.
 Variante 2 (zählt einfach): Der Ball darf zwischen jeder Berührung einmal auf dem Boden aufkommen.

• Benutze dabei die Körperteile, die beim Fussball erlaubt sind (keine Hand).

• Zum Start darfst du den Ball aus der Hand hochwerfen und spielen.

• Du hast insgesamt 3 Versuche. Schaffe so viele Wiederholungen wie möglich.

• Der Versuch mit den meisten Wiederholungen zählt und bringt deiner Klasse Punkte.

15' Ausklang: Jonglierdreieck

Ein Kind wird von zwei Mitspielenden mit präzisen Zuwürfen versorgt. Zunächst erhält das spielende Kind einen genauen Zuwurf, die es sofort mit dem Fuss oder Oberschenkel aus der Luft weiterleitet. Anschliessend folgt ein weiterer Zuwurf, bei dem der Ball in einer bestimmten Reihenfolge jongliert und weitergespielt wird (z. B. Knie und dann Kopf). Alle 2 Minuten wechseln die Rollen der Kinder (Zuwerfen, Jonglieren).

Variationen:

- Weiterleitung mit links/rechts
- Weiterleitung mit dem Kopf
- Diverse Reihenfolgen vorgeben
- mehrere Bälle «in die Runde» geben (erst zwei, bis zur Endform mit drei)

Material:
-Bälle



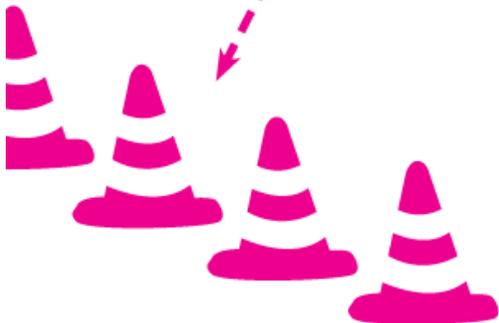
2 STATION

PASSEN



- Aus einer Entfernung von 5, 7 oder 9 Metern* versuchst du den Ball zu passen und damit möglichst alle 4 Kegel umzustossen. Dafür hast du 4 Versuche.
- Du führst 2 Pässe mit dem «starken» und 2 Pässe mit dem «schwachen» Fuss durch.
- Nach den 4 gespielten Pässen, werden die umgestossenen Kegel aufgestellt und das nächste Kind aus der Gruppe kommt an die Reihe.
- Jeder umgestossene Kegel bringt deiner Klasse Punkte.

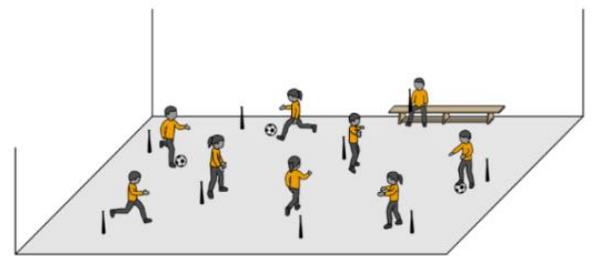
* 1. und 2. Klasse aus 5 Metern / 3. und 4. Klasse aus 7 Metern / 5. und 6. Klasse aus 9 Metern



Thema: Passen	Lernziel(e) Modul: Die Aufgaben und Ziele der Station «Passen» kennen
Keywords: Präzision, Zuspielen, Innenrist	Lernziel(e) Veranstaltung: <ul style="list-style-type: none"> - Die Kinder erlernen das Passen mit beiden Füßen - Die Kinder wissen, wie sie einen sauberen Flachpass machen können
Zielgruppe: Primarschule	
Fach: Sport	
Zeitdauer: 90 min	

*Bemerkung zum Parcours: der Punkt, von dem gepasst wird, befindet sich immer am gleichen Ort. Die Kegel dürfen also nicht in einem Winkel abgeschossen werden.

Zeit	Inhalt / Organisation / Material	Material, Coaching
5'	Lernziele vorstellen, AWK	Kursunterlagen, AWK
10'	Aufwärmen: Pass gegen die Wand (Technikübung) Alle SuS haben einen eigenen Ball und passen diesen gegen die Wand, so dass er wieder zu ihnen zurück kommt. Variationen: <ul style="list-style-type: none"> - SuS laufen mit Ball umher, LP gibt Kommando, an welche Wand gespielt wird - Nur mit dem schwachen Fuss spielen - Entfernung vergrössern - Wettbewerb: Wer schafft mehr Pässe innert 60 Sekunden? 	Material: <ul style="list-style-type: none"> - Mehrere Fussbälle Coachingpunkte: <ul style="list-style-type: none"> - Fussgelenk stabil halten - Fussspitze zeigt leicht nach oben - Der Innenrist trifft den Ball in der Mitte - Standbein neben dem Ball - Fussspitze des Standbeins zeigt in die Spielrichtung

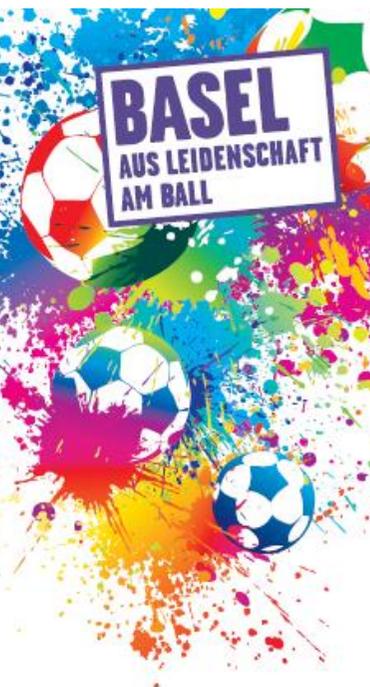
<p>10'</p>	<p>Aufwärmen: Rundlauf</p> <p>Es werden Kleingruppen von 4-6 SuS gebildet. Mit Stangen werden kleine Tore gebildet, durch die der Ball gepasst wird. Auf jeder Seite des Tores stehen gleich viele Kinder. Nachdem ein Kind den Ball gepasst hat, läuft es auf die andere Seite und stellt sich hinten an.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den Ball mit dem schwachen Fuss spielen - Distanz vergrössern (klein anfangen und immer grösser werden) - Welches Team schafft zuerst 25 gelungene Pässe? - Verschiedene Aufwärmübungen während des Seitenwechsels 	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mehrere Fussbälle - Hütchen / Stäbe <p>Coachingpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fussgelenk stabil halten - Fussspitze zeigt leicht nach oben - Der Innenrist trifft den Ball in der Mitte - Standbein neben dem Ball - Fussspitze des Standbeins zeigt in die Spielrichtung 
<p>20'</p>	<p>Hauptteil: Kegelfussball</p> <p>Alle SuS erhalten jeweils einen Kegel, die sie nach Belieben im Spielfeld aufstellen. Gespielt wird mit zwei bis vier Bällen. Das Ziel ist es, die Kegel der anderen mit einem Pass abzuschliessen und den eigenen Kegel zu verteidigen. Fällt der eigene Kegel um, muss man einmal um die Halle rennen, den Kegel wieder aufstellen und dann weiterspielen.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den Ball nur mit dem schwachen Fuss passen - Bilden von Teams, die gegeneinander spielen → der Kegel wird nicht mehr aufgehoben, wenn umgefallen 	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kegel/Keulen - Mehrere Fussbälle - Bündeli, falls in Teams 
<p>5' Trinkpause</p>		
<p>20'</p>	<p>Hauptteil: Pässe ins Glück</p> <p>Die Klasse wird in zwei gleich grosse Gruppen aufgeteilt, die sich jeweils auf einer Hallenhälfte verteilen. Auf der Mittellinie werden verschiedene Bälle platziert. Jedes Kind erhält einen Ball und versucht aus ca. 5 Metern (unter Verwendung der vorhandenen Linien) die Bälle zu treffen und über die Ziellinien der gegnerischen Hälfte zu bewegen. Sobald alle Bälle über der Ziellinie der jeweiligen Teams liegen, ist das Spiel vorbei und die Bälle werden gezählt. Falls das nicht passiert, gewinnt die Gruppe, in deren Hälfte nach 2-3 Minuten weniger Bälle liegen.</p>	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Bälle (Swissball, Basketball, Handball, ..) - Mehrere Fussbälle

	<p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den Ball mit dem schwachen Fuss passen - Abstand zu den Bällen vergrößern - «Team of the pitch»: 3 Gruppen bilden und Gewinnergruppe bleibt drin, die Verlierergruppe muss raus und wird durch die dritte Gruppe ersetzt - «Golden Ball»: die LP bestimmt für sich einen Ball, welcher für die Runde der «goldene Ball» ist. Die SuS spielen auf alle Bälle, doch nur das Team Gewinnt, welche den «goldenen Ball» über die gegnerische Linie befördert. Sobald dies geschieht gibt die LP ein Zeichen, dass der «goldenen Ball» das Spiel entschieden hat. Alle anderen Bälle haben keine Bedeutung, wenn sie die Linie überqueren. 	
<p>15'</p>	<p>Hauptteil: Station wie auf dem Soccer Court üben</p> <p>In diesem Teil üben die SuS die Station so, wie er auf dem Soccer Court durchgeführt wird. Die Regeln (auf dem Stationsblatt) werden von der Lehrperson genau erklärt. Die Kinder bilden Gruppen und üben die Pass-Station. Die LP unterstützt mit Inputs, wo nötig. Gibt es von den SuS erlernte Techniken, die vielleicht allen helfen? Gibt es einen (psychologischen) Vorteil, mit welchem Fuss man anfängt?</p> <p>Zum Schluss gilt es ernst: Es dürfen alle die Übung mit 4 Versuchen (2L/2R) durchführen und die umgeschossenen Hütchen werden gezählt. Wie viele Punkte erreicht die gesamte Klasse? Dieser Wert kann aufgeschrieben werden und beim nächsten Unterricht versucht man ihn zu knacken.</p>	 <p>STATION 2</p> <p>PASSEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aus einer Entfernung von 5, 7 oder 9 Metern* versuchst du den Ball zu passen und damit möglichst alle 4 Kegel umzustossen. Dafür hast du 4 Versuche. • Du führst 2 Pässe mit dem «starken» und 2 Pässe mit dem «schwachen» Fuss durch. • Nach den 4 gespielten Pässen, werden die umgestossenen Kegel aufgestellt und das nächste Kind aus der Gruppe kommt an die Reihe. • Jeder umgestossene Kegel bringt deiner Klasse Punkte. <p>* 1. und 2. Klasse aus 5 Metern / 3. und 4. Klasse aus 7 Metern / 5. und 6. Klasse aus 9 Metern</p>
<p>5'</p>	<p>Ausklang: «Zielpasst to Go»</p> <p>Die SuS müssen einen Zielpass in ein Minitor/Hütchentor spielen. Wer trifft, darf sich verabschieden und gehen.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distanz variieren - Den Ball mit dem schwachen Fuss spielen - Zielpass nach kurzem Vorlagenpass direkt ins Tor passen - Wenn man 3x trifft, darf man gehen (3x unterschiedliche Bedingungen bezüglich Distanz, Fuss, etc.) 	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minitor/Hütchen - Mehrere Bälle



3 STATION

TORSCHUSS ZIELSCHIESSEN



4	2	4
2	1	2

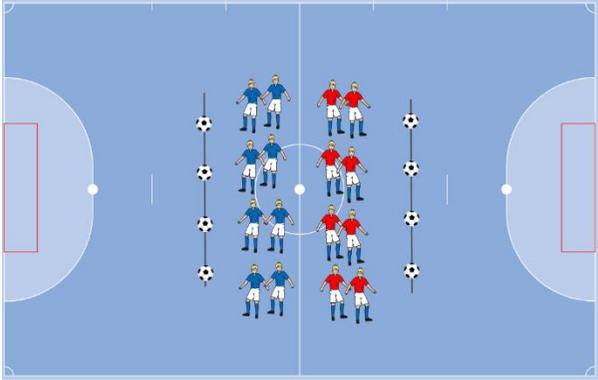
- Ein Tor wird in 6 Felder aufgeteilt, so wie auf dem Bild ersichtlich.
- Aus einer Entfernung von 5, 7 oder 9 Metern* versuchst du den Ball in die Felder zu schiessen.
- Du hast 4 Versuche, 2 davon mit dem «starken» und 2 mit dem «schwachen» Fuss.
- Jedes getroffene Feld ergibt die entsprechende Punktzahl.
- Die erzielten Punkte werden zusammengezählt und für deine Klasse notiert. Ziel ist es, möglichst viele Punkte zu erspielen.

* 1. und 2. Klasse aus 5 Metern / 3. und 4. Klasse aus 7 Metern / 5. und 6. Klasse aus 9 Metern

Thema: Torschuss Zielschiessen	Lernziel(e) Modul: Die Aufgaben und Ziele der Station «Torschuss Zielschiessen» kennen
Keywords: Schusstechnik, Zielgenauigkeit	Lernziel(e) Veranstaltung: - Die Kinder erlernen die technischen Fertigkeiten für einen Torschuss
Zielgruppe: Primarschule	
Fach: Sport	
Zeitdauer: 90 min	

*Bemerkung zum Parcours: Die Masse des Tors beim Parcours wird 3.66 m x 2.14 m sein (etwas grösser als ein Handballtor).

Zeit	Inhalt / Organisation / Material	Material, Coaching
5'	Lernziele vorstellen, AWK	Kursunterlagen, AWK
10'	Aufwärmen: Spalentorfangis Aufteilung der SuS: 1x Fänger:in, 2x Retter:in. Der Fänger muss wie beim normalen Spalentorfangis versuchen, die anderen SuS zu fangen. Sobald man gefangen ist, steht man mit den Beinen weit auseinander wie ein Tor da. Die Retter, welche nicht gefangen werden dürfen, dribbeln mit ihrem Ball umher und befreien die Gefangenen. - Variationen: - Anzahl Fänger:innen und Retter:innen verändern - Retter:innen bilden Zweierteams, welche sich den Ball durch die Gefangenen zuspielen.	- Mehrere Fussbälle - Bündeli für Fänger:in - Bänderli für Retter:in
15'	Aufwärmen: Hütchenabschuss Mehrere Hütchen werden auf einer Langbank oder einem Schwedenkasten (oder beiden) platziert und sollen aus einer bestimmten Entfernung abgeschossen werden. Je nach Klassengrösse werden 2-4 Gruppen gebildet. Jede Gruppe stellt sich in einer Reihe auf. Das Kind rennt bis zur Markierungslinie, von wo es den Zielschuss macht. Der Ball befindet sich auf der Markierungslinie. Variationen: - Fortbewegung bis zur Markierungslinie variieren (rückwärts, seitwärts, vorwärts, mit Ball anlaufen,	Material: - Langbank - Schwedenkasten - Mehrere Fussbälle Coachingpunkte Chipball: - Ball teils mit Innenrist und teils mit Vollrist treffen - Ball unterhalb der Ballmitte treffen

	<p>Slalom, ..)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Schusstechniken (Innen/-Aussenseite, Vollspann, Chipball) - Mit dem schwachen Fuss schießen - Teams gegeneinander antreten lassen, Teams stehen sich gegenüber mit Langbank in der Mitte, das Team mit mehr Hütchen auf der gegnerischen Seite gewinnt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ball soll in Luft rückwärts rotieren - Fuss des Standbeins ist leicht seitlich hinter dem Ball - Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt
<p>15'</p>	<p>Hauptteil: Torschussvariation</p> <p>Die SuS teilen sich in zwei gleichgrosse Gruppen und spielen jeweils auf unterschiedliche Ziele (wenn möglich Fussball-/Handballtor, sonst Elefantenmatte oder definierter Bereich auf Sprossenwand o.Ä.). In den jeweiligen Gruppen bilden sich zweier Teams, welche sich bei der Übung abwechseln und sich gegenseitig Tipps geben/unterstützen.</p> <p>Jeder Start ist mit einer Aufgabe verbunden.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kicke den ruhenden Ball ins Tor 2. Kicke den ruhenden Ball im Flug ins Tor 3. Kicke den ruhenden Ball in die linke Hälfte des Tors 4. Kicke den ruhenden Ball in die rechte Hälfte des Tors <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Tore werden von einem/einer Torhüter:in bewacht - Der Ball wird vom Start bis zur Markierung geführt und dann wird geschossen 	 <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mehrere Bälle - 2 Tore oder vordefinierte Ziele
<p>5' Trinkpause</p>		

15' Hauptteil: Tic-Tac-Toe

In der Turnhalle werden nach Möglichkeit (Elefantenmatten/Sprossenwand/ sonstige geeignete Elemente) Felder für das Spiel Tic-Tac-Toe aufgestellt (siehe Bild rechts mit dem Beispiel «Elefantenmatten-Wagen».)

Die SuS können nun in verschiedenen Modi Tic-Tac-Toe spielen. Davor werden ein paar Übungen gemacht:

1. Alle SuS versuchen eine «Gerade» zu treffen. Entsprechend dem Niveau unten anfangen, dann mittig und zum Schluss oben versuchen.
2. Alle SuS versuchen eine «Diagonale» zu treffen.

Die SuS spielen nun gegeneinander. Pro Spielfeld gibt es Bündeli in zwei Farben. Die SuS suchen sich eine Farbe aus und spielen nun nacheinander Tic-Tac-Toe und hängen ihr Bündeli auf das getroffene Feld. Wird ein Feld getroffen, welches der Gegner bereits hat, wechselt dieses Feld die Farbe!

*Wird die Abgrenzungslinie getroffen darf der Schütze wählen, welches Feld er belegen möchte.

Variationen:

- Mit dem schwachen Fuss schießen
- Verschiedene Schusstechniken (Innen/-Aussenseite, Vollspann, Chipball)
- Turniermodus
- Gewinner spielen gegen Gewinner, Verlierer gegen Verlierer
- Beide Tore werden von einem/einer Torhüter:in bewacht
- Der Ball wird vom Start bis zur Markierung geführt und dann wird geschossen



Material:

- Elefantenmatten
- Seile zur Unterteilung der Felder
- Mehrere Bälle
- Bündeli in verschiedenen Farben

15' Hauptteil: Station wie auf dem Soccer Court üben

In diesem Teil üben die SuS die Station so, wie er auf dem Soccer Court durchgeführt wird. Die Regeln (auf dem Stationsblatt) werden von der LP genau erklärt.

Die Kinder bilden Gruppen und üben die Torschuss-Station. Die LP unterstützt mit Inputs, wo nötig. Gibt es von den SuS erlernte Techniken, die vielleicht allen helfen? Gibt es taktische Vorteile, wie man die Station angeht?

Zum Schluss gilt es ernst: Es dürfen alle die Übung mit 4 Versuchen (2L/2R) durchführen und die Punkte werden gezählt. Wie viele Punkte erreicht die gesamte Klasse? Dieser Wert kann aufgeschrieben werden und beim nächsten Unterricht versucht man ihn zu knacken.



3 STATION

TORSCHUSS ZIELSCHIESSEN

Ein Tor wird in 6 Felder aufgeteilt, so wie auf dem Bild ersichtlich.

Aus einer Entfernung von 5, 7 oder 9 Metern* versuchst du den Ball in die Felder zu schießen.

Du hast 4 Versuche, 2 davon mit dem «starken» und 2 mit dem «schwachen» Fuss.

Jedes getroffene Feld ergibt die entsprechende Punktzahl.

Die erzielten Punkte werden zusammengezählt und für deine Klasse notiert. Ziel ist es, möglichst viele Punkte zu erspielen.

* 1. und 2. Klasse aus 9 Metern / 3. und 4. Klasse aus 7 Metern / 5. und 6. Klasse aus 9 Metern

4	2	4
2	1	2

10' Ausklang: Penaltykönig:in

Jedes Kind schießt einen Penalty. Wer trifft, kommt in die nächste Runde. Wer nicht trifft, kann die Mitschüler:innen anfeuern.

Evtl. könnte die LP ins Tor stehen («Klasse vs. LP»)

Material:

- Mehrere Bälle

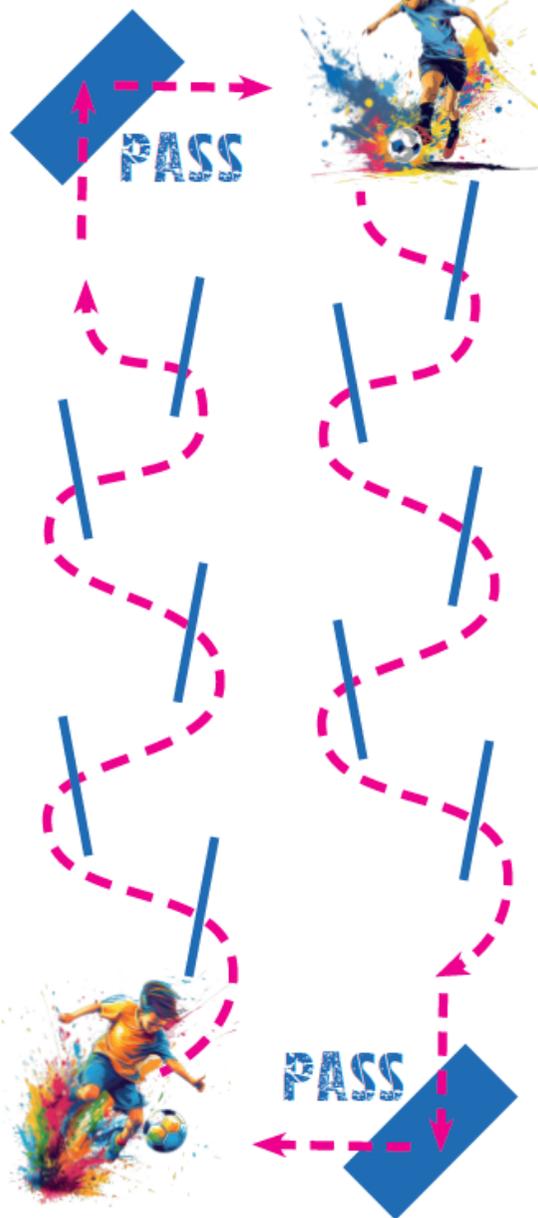
- 1 Tor



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Jugend, Familie und Sport

► Abteilung Sport / Sportamt



4 STATION

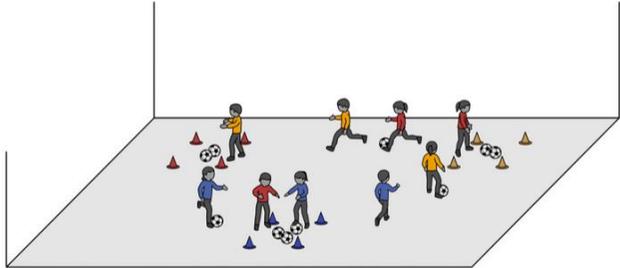
DRIBBLING KOMBINIERT MIT PASSESSEN

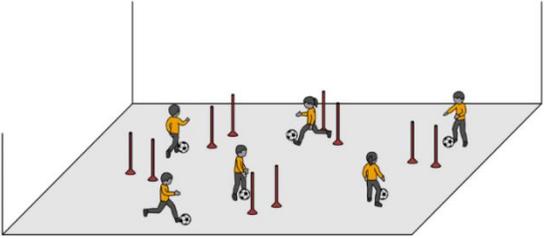
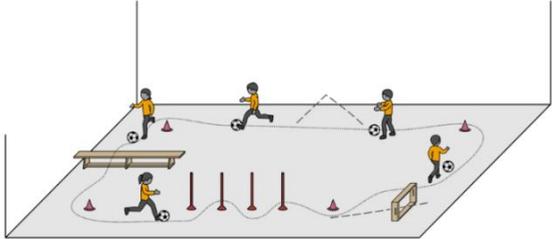


- Die Kinder teilen sich in zwei möglichst gleichgrosse Gruppen auf und stellen sich jeweils so auf wie auf dem Bild ersichtlich.
- Ein Kind der ersten Gruppe fängt mit dem Ball an, durch die Stangen zu dribbeln, passt den Ball über die Bande, sodass das Kind aus der zweiten Gruppe den Ball bekommt, und stellt sich dann bei der zweiten Gruppe hinten an.
- Das zweite Kind startet das Dribbling sobald der Ball bei ihm/ihr ist.
- Es ergibt sich ein Rundlauf, welcher so lange durchgeführt wird, bis jedes Kind zweimal dran war und somit wieder an seiner Startposition steht.
- Ziel ist es, den Rundlauf so schnell wie möglich durchzuführen.

Thema: Dribbling kombiniert mit Passen	Lernziel(e) Modul: Die Aufgaben und Ziele der Station «Dribbling kombiniert mit Passen» kennen
Keywords: Ballführung, Ballkontrolle, Richtungswechsel	Lernziel(e) Veranstaltung: <ul style="list-style-type: none"> - Die Kinder erlernen das Dribbeln mit beiden Füßen - Die Kinder lernen die technischen Komponenten des Dribblings kennen
Zielgruppe: Primarschule	
Fach: Sport	
Zeitdauer: 90 min	

*Bemerkung zum Parcours: die Slalomstangen sollen in einer geraden Reihe aufgestellt werden (anders als im Bild!)

Zeit	Inhalt / Organisation / Material	Material, Coaching
5'	Lernziele vorstellen, AWK	Kursunterlagen, AWK
10'	Aufwärmen: Dribbelfangen Alle haben einen Ball. Für das Fangspiel wird zu Beginn ein/e Fänger/in ausgewählt, welche/r die anderen SuS beim Dribbeln mit dem Ball fangen müssen. Die SuS sollten möglichst die Kontrolle des Balles behalten; Der Ball sollte bei allen zu jeder Zeit nicht weiter als einen Meter weg sein. Gefangene SuS bekommen ebenfalls einen Ball und werden zum Fänger/zur Fängerin.	Material: - Mehrere Bälle - Bündeli für Fänger:innen
10'	Aufwärmen: Balltransport Es werden 3-4 gleich grosse Gruppen gebildet, die gegeneinander spielen. Jede Gruppe hat ein Hütchenquadrat mit mehreren Bällen (ca. SuS + 2). Auf Startsignal versuchen die SuS, Bälle aus den gegnerischen Quadraten in das eigene zu dribbeln – immer nur einen Ball pro Kind. Ziel ist es, nach 4-5 Minuten die meisten Bälle im eigenen Quadrat zu haben. Passen, Blockieren und Verteidigen ist nicht erlaubt. Variationen: - Das Spiel wird umgekehrt gespielt → alle SuS versuchen ihr eigenes Quadrat freizuhalten, in dem sie die Bälle in ein gegnerisches Quadrat dribbeln (nicht passen oder schiessen!)	Material: - Viele Bälle - Mehrere Hütchen 

	<ul style="list-style-type: none"> - Die SuS dürfen nur mit der Fusssohle dribbeln - Die SuS dürfen nur mit dem schwachen Fuss dribbeln 	<p>Coachingpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball nahe am Fuss führen - Kopf immer wieder nach oben/vorne - Ball kann mit Innen- und Aussenseite, Fusssohle sowie dem Vollspann vorangetrieben werden
<p>15'</p>	<p>Hauptteil: Stangendribbling</p> <p>Auf dem Spielfeld werden Stangen- oder Hütchentore aufgebaut. Die SuS dribbeln durch möglichst viele Tore und zählen ihre Anzahl. Dasselbe Tor darf nicht zweimal hintereinander durchdribbelt werden.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es wird nur mit dem schwachen Fuss gedribbelt - Wettbewerb auf Zeit: Wer dribbelt innert einer Minute durch die meisten Tore? - 2er Gruppen: Paare passen sich den Ball durch die Tore zu. Dasselbe Tor darf nicht zweimal hintereinander durchpasst werden 	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mehrere Bälle - Mehrere Hütchen/Stangen 
<p>5' Trinkpause</p>		
<p>25'</p>	<p>Hauptteil: Slalom mit dem Ball</p> <p>Ein Slalom-Parcours wird aufgebaut. Die SuS dribbeln durch den Parcours, der Ballhochhalten, Dribbeln, Passen und Zielen umfasst. Der Parcours soll in beide Richtungen absolviert werden.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parcours auf Zeit: Wer ist der/die Schnellste? - Teamwettbewerb: Zeiten aller SuS summieren - Es wird nur mit dem schwachen Fuss gedribbelt 	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Langbank - Schwedenkasten - Slalomstangen - Hütchen 

<p>15'</p>	<p>Hauptteil: Station wie auf dem Soccer Court üben</p> <p>In diesem Teil üben die SuS die Station so, wie er auf dem Soccer Court durchgeführt wird. Die Regeln (auf dem Stationsblatt) werden von der LP genau erklärt.</p> <p>Wenn möglich werden zwei identische Stationen aufgebaut. Die Kinder teilen sich gleichmässig auf die Stationen auf und führen die Übung durch. Die LP unterstützt mit Inputs, wo nötig. Gibt es von den SuS erlernte Techniken, die vielleicht allen helfen? Gibt es taktische Vorteile, wie man die Station angeht? Was ist für alle wichtig zu bedenken?</p> <p>Zum Schluss gilt es ernst: in 4er- oder 5er-Gruppen wird die Station nacheinander durchgeführt und die LP misst die Zeit. Wie lange brauchte die gesamte Klasse, um den Dribbel-Parcours zu meistern? Dieser Wert kann aufgeschrieben werden und beim nächsten Unterricht versucht man ihn zu knacken.</p>	 <p>4 STATION</p> <p>DRIBBLING KOMBINIERT MIT PASSES</p> <p>BASEL AUS LEIDENSCHAFT AM BALL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder teilen sich in zwei möglichst gleichgrosse Gruppen auf und stellen sich jeweils so auf wie auf dem Bild ersichtlich. • Ein Kind der ersten Gruppe fängt mit dem Ball an, durch die Stangen zu dribbeln, passt den Ball über die Bande, sodass das Kind aus der zweiten Gruppe den Ball bekommt, und stellt sich dann bei der zweiten Gruppe hinten an. • Das zweite Kind startet das Dribbling sobald der Ball bei ihm/ihr ist. • Es ergibt sich ein Rundlauf, welcher so lange durchgeführt wird, bis jedes Kind zweimal dran war und somit wieder an seiner Startposition steht. • Ziel ist es, den Rundlauf so schnell wie möglich durchzuführen.
<p>5'</p>	<p>Ausklang: Dribbelking / Dribbelqueen</p> <p>Alle SuS dribbeln mit einem Ball in einem definierten Feld (z.B. Volleyballfeld, Badmintonfeld). Ziel ist es, die Bälle der anderen aus dem Viereck zu spielen, den eigenen Ball zu verteidigen und im Spielfeld zu bleiben. Verlässt der Ball das Feld, geht man sich umziehen. Wer zuletzt im Feld ist, gewinnt. Die LP darf gerne mitspielen.</p>	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mehrere Bälle - Feldmarkierung



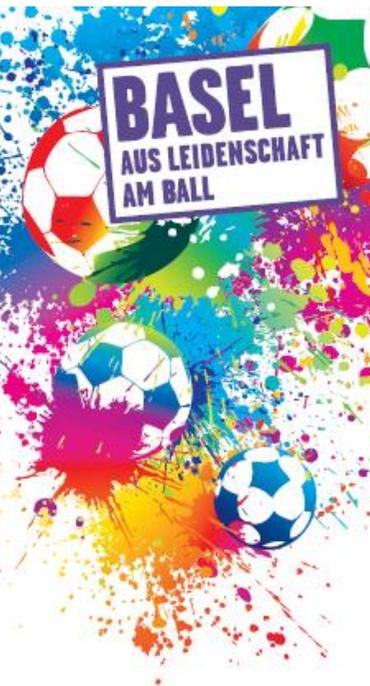
Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Jugend, Familie und Sport

► Abteilung Sport / Sportamt

5 STATION

BALL HOCHWERFEN UND FANGEN MIT ZUSATZÜBUNG



- Alle Kinder starten mit einem Ball in der Hand.
- Ziel ist es, den Ball hochzuwerfen, dabei so oft wie möglich in die Hände zu klatschen und den Ball wieder zu fangen.
- Jedes Klatschen zählt als Punkt, jedoch nur, wenn der Ball am Ende auch gefangen wird.
- Du hast 3 Versuche. Der Versuch mit den meisten Wiederholungen wird gewertet und bringt deiner Klasse Punkte.

Thema: Ball hochwerfen und fangen mit Zusatzübung	Lernziel(e) Modul: Die Aufgaben und Ziele der Station «Ball hochwerfen und fangen mit Zusatzübungen» kennen
Keywords: Wurftechnik, Fangtechnik, Präzision, Koordination	Lernziel(e) Veranstaltung: <ul style="list-style-type: none"> - Die Kinder verbessern ihre Hand-Augen-Koordination. - Die Kinder verbessern ihre Wurf- und Fangtechnik.
Zielgruppe: Primarschule	
Fach: Sport	
Zeitdauer: 90 min	

Zeit	Inhalt / Organisation / Material	Material, Coaching
5'	Lernziele vorstellen, AWK	Kursunterlagen, AWK
10'	<p>Aufwärmen: Stafette / Staffellauf</p> <p>Die Übung wird in Gruppen von 5-6 SuS durchgeführt. Schülerin A steht an der Startlinie mit einem Ball und spielt ihn mit dem Fuss unter den restlichen Teammitgliedern, welche einen Meter weiter vorne in der hohen Liegestützposition sind, hindurch. Danach läuft sie dem Ball nach, stoppt ihn mit dem Fuss und wirft ihn an die erste Person der Liegestützreihe, die nun aufgestanden ist und den Ball fängt. Schülerin A fügt sich in die Liegestützpositions-Gruppe ein. Das Spiel endet, wenn alle SuS den Ball zweimal mit dem Fuss unter der Liegestützreihe hindurch gespielt haben.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Andere Kraftpositionen: Squatposition und zwischen den Beinen durchspielen, Brückenposition - Raupenstafette: wer schafft es zuerst eine vordefinierte Strecke zurück zu legen? 	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mehrere Bälle 

<p>10'</p>	<p>Aufwärmen: Gletscherspalte</p> <p>Die SuS bewegen sich frei in einem festgelegten Feld. Die Hälfte von ihnen hat einen Ball. Sobald ein Kind mit Ball einem ohne Ball gegenübersteht, wirft es diesem den Ball über die Gletscherspalte Linie oder Markierung am Boden zu.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstelle von Werfen mit Bodenpass - Bodenpässe auf farbige Linie --> die Lehrperson bestimmt die Farbe fortlaufend während dem Spiel - Alle SuS haben einen Ball und die Bälle kreuzen sich beim Zuwerfen/Bodenpass - Verschiedene Wurfgegenstände - In Zweierteams in vorgegebener Zeit möglichst oft den Ball hin und her werfen, während sich die SuS durch den Raum bewegen. 	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diverse Bälle/Wurfgegenstände
<p>20'</p>	<p>Hauptteil: Brennball mit Fangstafette</p> <p>Es wird die klassische Version vom Spiel «Brennball» aufgebaut und es werden zwei gleichgrosse Gruppen gebildet. Das Spiel läuft wie üblich ab – wobei es eine wichtige Änderung zum normalen Spiel gibt: Nachdem der Ball ins Feld geworfen wird, müssen die SuS sich den Ball gegenseitig mit den Händen zuspieren, bis alle den Ball einmal gefangen haben. Sobald das letzte Kind im Feld den Ball gefangen hat ist der Durchgang vorbei und alle SuS des anderen Teams, welche sich nicht auf einer Matte befinden, gelten als «verbrannt».</p>	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Matten - Ggf. Hindernisse - Verschiedene Bälle
<p>5' Trinkpause</p>		
<p>20'</p>	<p>Hauptteil: Ballkünstler:in</p> <p>Alle SuS haben einen Ball und spielen ihren Ball über Kopfhöhe mit den Händen hoch und führen anschliessend Kunststücke aus, ehe sie den Ball mit den Händen fangen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - In Hände klatschen - Eine Drehung machen - Den Boden Berühren 	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diverse Bälle/Wurfgegenstände - Tschoukballnetz

<ul style="list-style-type: none"> - Beide Füße berühren - Hinsetzen und Wiederaufstehen <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS erfinden selbst eine Variante - Den Ball mit dem Fuss hochspielen - Verschiedene Wurfgegenstände - Ball an die Wand spielen/werfen und wieder fangen mit den Kunststoffen dazwischen - Ball zu Partner:in spielen/werfen und fangen - Ball an Tschouckballnetz spielen/werfen und fangen 	
<p>10' Hauptteil: Station wie auf dem Soccer Court üben</p> <p>In diesem Teil üben die SuS die Station so, wie er auf dem Soccer Court durchgeführt wird. Die Regeln (auf dem Stationsblatt) werden von der LP genau erklärt. Die Kinder führen die Übung durch. Die LP unterstützt mit Inputs, wo nötig. Gibt es von den SuS erlernte Techniken, die vielleicht allen helfen? Gibt es taktische Vorteile, wie man die Station angeht? Was ist für alle wichtig zu bedenken?</p> <p>Zum Schluss gilt es ernst: Alle Kinder führen drei Versuche durch, wobei der Beste zählt. Wie viele Punkte kann die Klasse gemeinsam sammeln? Dieser Wert kann aufgeschrieben werden und beim nächsten Unterricht versucht man ihn zu knacken.</p>	 <p>STATION</p> <p>BALL HOCHWERFEN UND FANGEN MIT ZUSATZÜBUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle Kinder starten mit einem Ball in der Hand. • Ziel ist es, den Ball hochzuwerfen, dabei so oft wie möglich in die Hände zu klatschen und den Ball wieder zu fangen. • Jedes Klatschen zählt als Punkt. Jedoch nur, wenn der Ball am Ende auch gefangen wird. • Du hast 3 Versuche. Der Versuch mit den meisten Wiederholungen wird gewertet und bringt deiner Klasse Punkte.
<p>10' Ausklang: Reaktionsspiel</p> <p>Kind A kniet mit gestreckter Hüfte und hält die Hände seitlich. Kind B steht vor ihm, hält einen Schaumstoffball über Kopfhöhe und lässt ihn ohne Vorwarnung los. Kind A versucht, den Ball zu fangen.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kind A steht mit dem Rücken zu Kind B. Auf ein Kommando hin lässt Kind B den Ball fallen. - Kind A steht mit dem Rücken zu Kind B. Kind B lässt den Ball einmal auf den Boden fallen, sodass der Aufprall für Kind A hörbar ist. Nachdem der Ball den Boden einmal berührt hat, dreht sich Kind A um, um den Ball zu fangen, ohne dass der Ball ein zweites Mal den Boden berührt. - Verschiedene Bälle 	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diverse Bälle

Weiterführende Unterlagen für den Unterricht

Neben den oben aufgeführten Beispiellektionen hilft das Arbeitsheft des Schweizerischen Fussballverbandes (SFV) das Thema «Fussball» ganzheitlicher in den Unterricht einzubauen sowie dessen Geschichte, Informationen rund um die Bewegung oder das Thema «Fairplay» gemeinsam zu erarbeiten. Weitere spannende Beispiellektionen des SFV finden sich in der Broschüre und den Beispielvideos. Zudem finden sich auf Mobilesport weitere Ideen zur Lektionsgestaltung.

Die Anmeldung für den Parcours:

Link: <https://forms.office.com/e/7vGpKkC9wD>

QR-Code:



Freestyle Football-Challenge:

Link: <https://www.bs.ch/ed/jfs/sport/sport-fuer-alle/aktivitaeten-rund-um-die-uefa-womens-euro-2025#freestyle-football-challenge>

QR-Code:

