



Westfalen YoungStars

Vorbereitende Übungen zum Fußballwettbewerb

Übungs- und Spielformen für die Grundschule

Die folgenden Spiele sind für alle Klassenstufen der Grundschule geeignet. Sie sind aber auch auf jahrgangsübergreifende Klassen anwendbar, insbesondere hinsichtlich der Entwicklung von sozialen Kompetenzen. Zusätzlich sind die Übungs- und Spielformen in Einfachturnhallen, auch mit einer großen Klasse gut durchführbar. Bei einigen Formen müssen die Felder möglicherweise doppelt aufgebaut werden, damit maximal 15 Schülerinnen und Schüler in einer Hallenhälfte agieren können. Viele Spiele können auch auf dem Sportplatz durchgeführt werden, bei einigen müssen eventuell die eingesetzten Hallengeräte ersetzt/verändert werden.

Kleine Spiele ohne Ball

1) „Sofafangen“

Aufbau:

- Ein Fängerpärchen bestimmen, alle anderen Kinder sitzen zu zweit nebeneinander auf dem Boden (sie bilden das Sofa)
- Bei dem Pärchen einen Fänger bestimmen, das andere Kind wird zum Gejagten

Ablauf:

- Wird der Gejagte gefangen, dann wechseln sofort die Aufgaben und er wird Fänger
- Die Kinder können sich retten in dem sie sich auf ein Sofa, d.h. neben ein Kind setzen
- Das Kind auf dem Sofa welches nicht neben dem sich rettenden Kind sitzt wird automatisch zum neuen Gejagten und das Spiel läuft direkt weiter

Hinweise/Variationen:

- Diese Variante eignet sich insbesondere auch für langsamere Fängerkinder. Wenn sich das gejagte Kind hinsetzt kann der Fänger den neuen Gejagten schon im Sitzen fangen.
- Es ist natürlich auch möglich, dass das Kind welches vom Sofa aufsteht zum Fänger wird
- Es kann auch das Kind aufstehen, dass am längsten auf dem Sofa sitzt
- Darauf achten, dass die Fängerpärchen nicht endlos spielen. Dauert eine Runde zu lange bekommen die Kinder noch 5 Sekunden um sich zu retten, ansonsten bestimmt die Lehrerin/der Lehrer ein neues Team

2) „Tag und Nacht“/ „Schwarz und Weiß“

Aufbau:

- Die Kinder stellen sich paarweise an der Mittellinie gegenüber auf (Gesicht zum Partner)
- Lehrerin/Lehrer steht an einem Ende
- Jeweils eine Linie hinter den Kindern bestimmen/mit Hütchen markieren die als Ziel für die Kinder dienen soll
- Die Linien und damit die Kinder auf dieser Seite benennen, z.B. links= Tag, rechts=Nacht , links= Bayern München, rechts= Borussia Dortmund

Ablauf:

- Die Lehrerin/der Lehrer erzählt eine Geschichte, z.B. Am heutigen Tag habt ihr Sportunterricht. Gestern Nacht habt ihr von unserer Fußballstunde nur geträumt...
- Sobald ein verabredetes Wort fällt wie „Tag“ müssen die Kinder auf der jeweiligen Seite sofort versuchen hinter ihre Linie zu laufen. Die Kinder der anderen Seite versuchen diese zu fangen. Bei „Nacht“ würden die Aufgaben wechseln
- Jedes Kind, das die Ziellinie erreichen/den Partner fangen konnte erhält einen Punkt

Hinweise/Variationen:

- Die Kinder wechseln ihre Startpositionen z.B. sitzend starten, auf dem Bauch/Rücken liegend usw.
- Die Lehrerin/Der Lehrer kann beliebige Wörter für die Seiten verwenden und die Geschichten so variieren, dass die Kinder mitdenken und schnell reagieren müssen
- Man kann auch mit den Kindern festlegen, dass alle Wörter zählen die mit den Codewörtern in Verbindung gebracht werden können (hell=Tag, dunkel=Nacht)
- Eventuell Schülerinnen oder Schüler eine Geschichte erzählen lassen (eignet sich bei ungleicher Klassenstärke) um die Kreativität und das freie Sprechen zu üben

3) „Hütchenchaos“

Aufbau:

- Hütchen (kleine Pylonen) im Quadrat verteilen (mehr Hütchen als Spieler)
- Zwei Mannschaften einteilen (evtl. doppelter Aufbau)

Ablauf:

- Mannschaft A beginnt und hat 1 Minute Zeit die Hütchen innerhalb des Feldes umzudrehen/umzukippen
- Mannschaft B versucht gleichzeitig alle umgedrehten Hütchen wieder richtig herum aufzustellen
- Die Hütchen dürfen nur mit den Händen berührt und nicht durch das Feld geschossen werden
- Welche Mannschaft hat nach einer Minute mehr Hütchen gedreht?

Hinweise/Variationen:

- Bälle auf die Hütchen legen
- Welche Mannschaft rollt die meisten Bälle herunter?
- Aufgaben festlegen: z.B. die Bälle auf roten Hütchen dürfen nur mit der Hand herunter gerollt werden, gelbe Hütchen = Fuß
- Teamwettbewerb: Mannschaft A gelbe Hütchen zuteilen, Mannschaft B rote Hütchen
- Welche Mannschaft hat nach 1 Minute mehr Bälle auf seinen Hütchen liegen?

4) „8 Füße, 4 Hände“

Aufbau:

- Gleichstarke Gruppen einteilen und so positionieren das man als Lehrerin/Lehrer alle gut beobachten kann

Ablauf:

- Die Lehrerin/der Lehrer nennt genaue Anzahlen von Händen und Füßen
- Die Kinder müssen sich „Figuren“ mit der gesamten Gruppe überlegen, bei denen nur noch genau die genannten Anzahlen der Hände und Füße den Boden berühren z.B. bei einer Gruppengröße von 5 Kindern wird die Aufgabe „10 Füße“ gestellt: dann bleiben alle Kinder einfach mit beiden Füßen auf dem Boden stehen und wären fertig

Hinweise/Variationen:

- Es dürfen keine Hilfsmittel z.B. die Wand/Bänke o.ä. verwendet werden
- Es dürfen keine anderen Körperteile den Boden berühren wie z.B. der Po
- Die Figuren müssen mindestens 5 Sekunden halten

- Das Ganze kann auch dynamisch durchgeführt werden, in dem die gesamte Gruppe geschlossen über eine Ziellinie laufen/krabbeln o.ä. muss
- Es gibt immer mehrere Lösungen! Kreativität belobigen/belohnen!

Kleine Spiele mit Ball

5) „Ballberührung“

Aufbau:

- Je nach Gruppengröße ein/zwei Hütchenquadrat/e abstecken
- Fängerkind(er) bestimmen, jeder Fänger hat einen Ball in der Hand

Ablauf:

- Die Fänger versuchen mit dem Ball einen anderen Spieler zu berühren
- Bei Berührung wird der Ball weitergegeben und die Aufgaben sofort getauscht

Hinweise/Variationen:

- Darauf achten, dass die Bälle nicht geworfen werden
- Verschiedene Bewegungsaufgaben stellen z.B. hüpfen, seitlich laufen usw.

6) „Tigerball“

Aufbau:

- Ein Hütchenquadrat aufbauen (bzw. doppelter Aufbau)
- Jedes Kind hat einen Ball, Tiger ohne Ball bestimmen

Ablauf:

- Die Kinder führen den Ball am Fußball durch das Hütchenquadrat, während der Tiger versucht Bälle mit der Hand zu erobern und in ein Tor zu werfen
- Die Kinder die den Ball verloren haben, müssen ihn erst wieder holen und z.B. eine Zusatzaufgabe (3 Hampelmänner) erfüllen

Hinweise/Variationen:

- Mit den Kindern besprechen, dass nicht absichtlich nach dem Tiger getreten wird
- Mehrere Tiger bestimmen

- Wettbewerb: Welche Tiger erobern in 1 Minute die meisten Bälle und treffen die Tore?
- Verschiedene Dribbelaufgaben stellen, z.B. nur mit dem rechten/linken Fuß, den Ball mit der Sohle führen (seitlich, vorwärts, rückwärts)

7) „Burgball“

Aufbau:

- Kleine Hütchenquadrate in der Halle aufbauen (ca. 5x5m)
- In jedem Quadrat mittig eine „Burg“ aufstellen, z.B. Hütchen mit einem Ball drauf liegend
- An jedes Quadrat 5-7 Kinder verteilen
- Einen Burgwächter bestimmen der sich in das Viereck vor die Burg stellt
- Alle anderen Kinder stehen außerhalb der Hütchen und haben zusammen einen Ball

Ablauf:

- Mit dem Ball der Kinder soll die Burg zerstört werden, indem sie abgeworfen wird
- Die Kinder dürfen sich dabei den Ball außerhalb des Feldes zuwerfen
- Der Burgwächter schützt seine Burg indem er sich davor stellt und um sie herum läuft, er darf nicht über die Burg hinweg laufen
- Derjenige der die Burg zerstört wird zum Wächter

Hinweise/Variationen:

- Die Regeln an einem Hütchenquadrat mit einer Gruppe deutlich machen und dann die anderen Kinder an ihre Vierecke verteilen
- Wettbewerb: Wie oft wird die Burg in 1 Minute bei jedem Burgwächter zerstört?
- Den Ball mit dem Fuß passen und somit die Burg zerstören (auf Leistungsunterschiede achten, hier z.B. eine „Fußballer-Burg“ aufstellen an der leistungsstarke Kinder ihre fußballerischen Fähigkeiten zeigen können)

8) „Verkehrspolizist“/ „Stadionspiel“

Aufbau:

- In den Hallenecken/einem großen Hütchenquadrat vier Felder markieren
- In jedem Feld befindet sich eine Mannschaft
- Die Lehrerin/der Lehrer steht in der Mitte des großen Feldes

Ablauf:

- Die Lehrerin/der Lehrer regelt als Verkehrspolizist den Verkehr
- Durch Ausbreiten der Arme kann sie/er anzeigen welche Mannschaften die Felder wechseln sollen (seitlich/diagonal)
- Wettbewerb: Welche Mannschaft ist zuerst mit allen Kindern im anderen Feld?

Hinweise/Variationen:

- Verschiedene Bewegungsaufgaben stellen, z.B. seitlich/rückwärts laufen, hüpfen, krabbeln, „Spinnengang“ usw.
- Bälle dazu nehmen, erst Aufgaben mit Ball in der Hand stellen, später die Füße einbeziehen
- Die Mannschaften benennen, z.B. nach Bundesligamannschaften (Kinder nach Ideen fragen) und ansagen welche Mannschaften die Felder wechseln
- Um diese Aufgabe noch schwieriger zu gestalten: die Stadien benennen und ansagen, welche Stadien gewechselt werden sollen

9) „Feuer, Wasser, Blitz“

Aufbau:

- Jedes Kind hat einen Ball und bewegt sich mit dem Ball am Fuß durch die Halle

Ablauf:

- Die Lehrerin/der Lehrer gibt verschiedene Kommandos, z.B.
- Feuer= schnell mit dem Ball am Fuß in eine Ecke dribbeln
- Wasser= Ball festhalten und über den Kopf halten
- Blitz= Kinder rollen sich über dem Ball ein/ klein machen
- Sturm= flach auf den Boden legen und den Ball festhalten
- Wettbewerb: Wer führt das Kommando als Letztes aus? Wer macht eine falsche Übung?
(Zusatzaufgaben: Hampelmann, Kniebeugen, Liegestütz usw.)

Hinweise/Variationen:

- Die Kommandos können beliebig variiert werden
- Bewegungsaufgaben verändern, z.B. Dribbling mit rechts/links/Sohle
- Anstatt der Kommandos können auch Körperteile genannt werden, mit denen die Kinder den Ball stoppen sollen, z.B. linkes Knie, rechte Schulter, Bauch usw.

10) „Farbenspiel“

Aufbau:

- Wie bei „Feuer, Wasser, Blitz“, allerdings stehen in der Halle verteilt verschiedenfarbige Hütchen (4 Farben, möglich sind auch verschiedenfarbige Leibchen (Vorsicht, Rutschgefahr))

Ablauf:

- Die Kinder dribbeln mit dem Ball am Fuß
- Die Lehrerin/der Lehrer ruft eine Farbe und die Kinder versuchen schnellstmöglich mit dem Ball zu gleichfarbigen Hütchen zu laufen
- Wettbewerb: Wer kommt als Letztes an?

Hinweise/Variationen:

- Farbenpaare bilden, z.B. bei Kommando „blau“ darf zum blauen und auch zum weißen Hütchen gelaufen werden oder eben nur zum weißen Hütchen
- Farbe nennen und eine Zahl, z.B. gelb 5 dann dürfen an allen gelben Hütchen nur 5 Kinder stehen
- An welchem Hütchen steht die passende Spieleranzahl?
- Wo fehlen Kinder? Wo werden Kinder weggeschickt? Hier ruhig Zusatzaufgaben verteilen, die Kommunikation und Teamfähigkeit soll gestärkt werden und niemand wird ausgeschlossen

11) „Kohletransport“

Aufbau:

- 2 Teams bilden
- An einer Startlinie je einen Spieler pro Team nebeneinander positionieren
- Alle anderen Spieler des Teams stellen sich in einer Reihe hinter ihrem ersten Spieler auf
- Jeweils der erste Spieler einer Mannschaft hat einen Ball (=Kohle o.ä.) in den Händen

Ablauf:

- Auf ein Trainerkommando wird der Ball mit beiden Händen über den Kopf nach hinten weitergegeben zum nächsten Spieler

- Der letzte Spieler muss den Ball einmal um seine Hüften führen und diesen dann wieder nach vorne durchgeben
- Bei welchem Team ist der Ball zuerst wieder in der Ausgangsposition?

Hinweise/Variationen:

- Weitere Möglichkeiten: den Ball durch die Beine nach hinten/vorne geben, seitlich weitergeben, vor jeder Übergabe eine Drehung mit Ball in der Hand/am Fuß
- Die Spieler einer Mannschaft stehen nebeneinander z.B. im Vierfüßlerstand: jeweils der erste Spieler krabbelt mit Ball unter seinen Mitspielern hindurch, baut sich am Ende der Reihe wieder auf und rollt den Ball nach vorn
- Welches Team erreicht so zuerst eine Ziellinie?

12) „Schatzinsel“

Aufbau:

- Mannschaften einteilen (4-6 Spieler) und auf kleine Matten einteilen (= Inseln)
- Bälle oder auch Hütchen im Mittelkreis sammeln (bei 6 Matten 2 Schatzdepots aufbauen)

Ablauf:

- Je ein Spieler pro Team darf auf ein Kommando hin loslaufen und versuchen möglichst viele Bälle zu seiner Mannschaft zu transportieren
- Die Mitspieler dürfen den Hallenboden nicht/nur mit einem Fuß berühren und die Matte nicht verlassen
- Sie dürfen aber die Hände benutzen, um die Bälle auf ihrer Insel zu sichern
- Bälle, die sich auf einer Insel/in den Händen der Spieler befinden dürfen nicht mehr „geklaut“ werden
- Welche Mannschaft sammelt die meisten Bälle?
- Bälle in den Mittelkreis bringen lassen und Spieler/Aufgaben wechseln

Hinweise/Variationen:

- Bälle nur noch mit den Füßen transportieren lassen
- Bälle dürfen zu zweit geholt werden (die Spieler halten sich dazu z.B. an der Hand)

Alternative Fußballspiele und Turnierformen:

13) „Leibchen-Football“

Aufbau:

- 2 große Matten als Endzone auf gegenüberliegenden Hallenseiten postieren
- 2 Mannschaften einteilen, einen Ball bereithalten
- Jeder Spieler erhält ein Leibchen in der Mannschaftsfarbe und steckt dies hinten in die Hose, dass es ein Stück raushängt

Ablauf:

- Die Spieler versuchen durch geschicktes Zuwerfen den Ball auf die Zielmatte zu befördern (1 Touchdown = 1 Punkt)
- Spieler mit Ball in der Hand dürfen nur gestoppt werden, indem ihnen das Leibchen aus der Hose gezogen wird
- Die Mannschaft die den Spieler stoppen konnte erhält sofort den Ball
- Der gestoppte Spieler darf erst wieder mitspielen, wenn das Leibchen wieder befestigt ist
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Punkte?

Hinweise/Variationen:

- Nur Spielern in Ballbesitz das Leibchen klauen lassen, so lernen die Kinder abzuspielen
- Schrittbegrenzungen einführen, z.B. max. 5 Schritte mit dem Ball in der Hand laufen
- Den Ball nicht zuwerfen, sondern passen

14) „Powerfußball“

Aufbau:

- Zwei Mannschaften einteilen und an der Seite aufstellen lassen
- Zwei Torhüter auf Tore verteilen
- Die Kinder durch nummerieren, so dass jede Zahl in jeder Mannschaft vorkommt

Ablauf:

- Die Lehrerin/der Lehrer ruft eine/mehrere Zahl/en
- Die Kinder mit der jeweiligen Nummer müssen erst zu ihrem Torwart und dort einmal abklatschen
- In dieser Zeit rollt die Lehrerin/der Lehrer den Ball ein und die Kinder spielen so lange gegeneinander bis ein Tor gefallen ist oder die Lehrerin/der Lehrer die Kinder wechselt

Hinweise/Variationen:

- Die Spiele nicht zu lange laufen lassen, gerade bei großen Klassen würden unnötige Wartezeiten für die anderen Kinder entstehen
- Die Kinder nicht sofort in die Mitte zum Ball rennen lassen, weil die Verletzungsgefahr hierbei zu groß ist
- Eventuell die Zahlenkombinationen mitschreiben, damit alle Kinder zum Einsatz kommen

15) „Partnerfußball mit verschiedenen Bällen“

Aufbau:

- Je nach Klassengröße zwei oder drei Mannschaften einteilen, bei drei Mannschaften ein Blitzturnier spielen
- Die Kinder gehen in ihren Mannschaften zu zweit zusammen und nehmen sich an die Hand
- Es wird ohne Torhüter auf die Tore oder aufgestellte Matten an den Kopfseiten der Halle gespielt
- Verschiedene Bälle bereitlegen, z.B. Tennisball, Gymnastikball, DFB-Schulfußball, Futsal-Ball, Eggball, Reflexball, Luftballon usw.

Ablauf:

- Die Kinder dürfen sich nur mit dem Partner an der Hand über das Spielfeld bewegen
- Bei drei Mannschaften: Wenn ein Tor fällt, wechselt die Mannschaft die das Tor gegen sich bekommen hat mit der Mannschaft die am Rand wartet
- Die Lehrerin/der Lehrer wechselt zwischendurch den Spielball (am besten, wenn der Ball im Aus/Tor ist, bei Spielunterbrechungen)

Hinweise/Variationen:

- Die Kinder sollen unterschiedliches Ballmaterial und deren Eigenschaften kennen lernen
- Sie sollen in dieser Spielform aber auch miteinander spielen, deswegen als Zusatzregel: beide Partner müssen den Ball berührt haben bevor ein Kind passt/schießt

16) „Blitzturnier“

Aufbau:

- Je eine Bank diagonal, mit der Sitzfläche in die Hallenmitte zeigend, in einer Hallenecke aufbauen
- 4 Mannschaften einteilen und jede hinter einer Bank aufstellen lassen
- Mannschaft A und B befinden sich auf einer Seite hinter den Bänken, Mannschaft C und D stehen gegenüber

Ablauf:

- Mannschaft A und C kommen zuerst ins Spielfeld und spielen gegeneinander
- Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball eine der beiden Bänke auf der jeweils gegenüberliegenden Seite berührt hat
- Die Mannschaft gegen die ein Tor erzielt wurde läuft sofort hinter ihre Bank zurück
- Die zweite Mannschaft auf der Seite, auf der ein Tor geschossen wurde, kommt nun dafür ins Feld, erhält den Ball und darf sofort weiterspielen
- Es wird ohne Torhüter gespielt

Hinweise/Variationen:

- Vorab die Wechselmöglichkeiten ohne Ball durchspielen lassen, damit die Spieler den Ablauf besser verstehen
- Falls vorhanden mit einem Futsal-Ball (reduziertes Sprungvermögen) spielen, der Ball kann besser kontrolliert werden, es fallen mehr Tore und die Kinder haben weniger Angst vor dem Ball
- Bei zu langer Spielzeit wechselt die Lehrerin/der Lehrer (Ziel= viele Tore)

17) „Champions-League-Turnier“

Aufbau:

- Die Halle teilen oder drei Spielfelder nebeneinander aufbauen, so das quer gespielt werden kann, dementsprechend 4 oder 6 Mannschaften bilden
- Kleine Weichmatten dienen als Tore

Ablauf:

- Die Felder werden benannt, z.B. Champions League, 1. Bundesliga und Kreisliga
- Auf jedem Feld spielen zwei Mannschaften gegeneinander, ohne Torhüter
- Ist der Ball in einem anderen Feld holt ihn ein Spieler wieder und der Ball wird eingepasst, allerdings darf hieraus kein direktes Tor entstehen
- Nach Spielende werden die Felder gewechselt und zwar wie folgt: der Gewinner im Champions League Feld bleibt stehen und ist CL-Sieger, der Verlierer der Champions League steigt ab in die 1. Bundesliga, der Gewinner dort steigt auf in die Champions League usw.
- Bei einem Unentschieden entscheidet das letzte geschossene Tor, bei einem 0:0 eine Runde „Schnick, Schnack, Schnuck“ spielen

Hinweise/Variationen:

- Je nach Hallengröße/Platzgröße können mehrere Felder nebeneinander aufgebaut werden
- Zur besseren Übersicht bietet es sich an die Kinder nach Spielende zu ihren jeweiligen Toren zu schicken und dann als Lehrerin/Lehrer den Wechsel zu organisieren, weil z.B. Leibchen getauscht werden müssen usw.

Literaturnachweise

Einige Übungs- und Spielformen finden sich in Zeitschriften, Handreichungen etc. wieder

3) „Hütchenchaos“: WestfalenSport Dezember 2012, Ausgabe Nr.6, S.11

9) „Feuer, Wasser, Blitz“: Spielen und Bewegen mit Ball. Handreichung für das Fußballspielen
in der Grundschule S.16/17

11) „Kohletransport“: fussballtraining junior 02/13, S.41

12) „Schatzinsel“: Spielen und Bewegen mit Ball. Handreichung für das Fußballspielen in der
Grundschule S.14/15

13) „Leibchen-Football“: WestfalenSport Dezember 2012, Ausgabe Nr.6, S.10

16) „Blitzturnier“: WestfalenSport Dezember 2012, Ausgabe Nr.6, S.11

17) „Champions-League-Turnier“: Spielen und Bewegen mit Ball. Handreichung für das
Fußballspielen in der Grundschule S.38/39