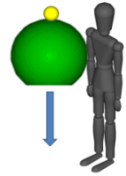
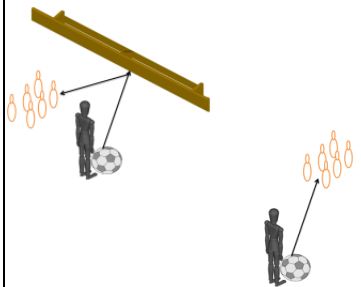


**Thema: Fußball (Schusstechniken)**

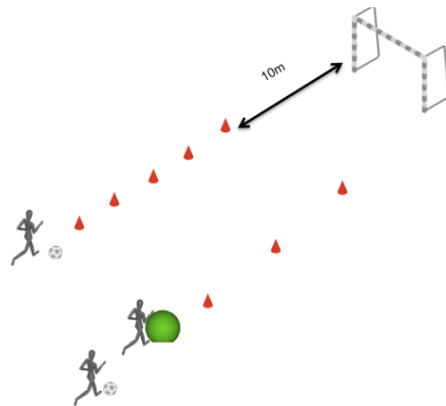
**Stundenverlaufsplan – 1. Unterrichtseinheit**

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	10	Aufwärmen	4 Gruppen	Schlangenlauf mit Bällen Der vorderste Schüler der Schlange macht die Übungen vor z.B.: Ball am Fuß, Ball in der Hand, Ball mit der Hand am Boden führen, Kniehebelauf...	Fußbälle	Schüler denken sich selbst Übungen aus
3	24	Gruppenarbeit Feedback	4 Gruppen	Stationen: An den Stationen wird nach einem Dribbling abwechselnd auf das Tor geschossen. Immer der Schütze wechselt ins Tor.  1. Station: Fußball mit Slalom 2. Station: Pezziball mit Tempodribbling 3. Station: Softball mit Tempodribbling 4. Station: Handball mit Slalom	4 Fußballbälle 4 Handbälle 4 Softbälle 2 Pezzibälle	Aufbau s. Anhang
4	8	Theorie: Impulsübertragung	Plenum	Erarbeiten des Schusses als Stoßprozesse: Unterscheidung in elastische/unelastische Stöße. Bei Ballspielen: unelastischer Stoß „Energieverlust“ ist ballabhängig.  Abfluggeschwindigkeit des Balles hängt mit der absorbierten Energie und dem Massenverhältnis der Stoßpartner zusammen.  Die Masse des Beins ist höher als die Masse des Balls, dadurch wird der Ball nach dem Stoß schneller (vgl. Physikblatt).		Impuls $p = m \cdot v$  $v'_2 = \frac{m_1}{m_2}(v_1 - v'_1)$

5	2	Veranschaulichung Geschwindigkeiten der Stoßpartner	Plenum	Der Tennisball wird auf den Pezziball gelegt, beides wird in die Luft gehoben und fallen gelassen. Der Tennisball fliegt nach dem Aufprall viel höher. Aufgrund des großen Massenunterschiedes hat der Tennisball eine höhere Geschwindigkeit	Pezziball Tennisball	
6	10	Zielschießen	8 Gruppen	Fußballkegeln: Es spielen immer 2 Gruppen gegeneinander Von 4 Stationen werden bei 2 die Kegel über die Bande abgeräumt. Bei den anderen 2 wird ohne Bande direkt auf die Kegel geschossen. Eine Gruppe schießt Bälle auf die Kegel, die andere Gruppe baut die Kegel wieder auf. Jede Gruppe hat 3 Schüsse, danach wird gezählt, wie viele Kegel gefallen sind und gewechselt. Nach halber Zeit wird die Bahn getauscht.	Kegel Bänke Fußball	Mit Bande und ohne 
7	4	Theorie: Reflexionsgesetz	Plenum	Erklärt wird die Winkelbeziehung beim Bandenschuss. Transfer zum Stoßprozess am Fuß beim Innenseitstoß. Geschwindigkeit vs. Präzision bei den verschiedenen Schusstechniken		Schusstechniken: - Außenspannstoß - Innenseitstoß - Vollspannstoß - Innenspannstoß
8	16	Abschlusspiel	2 Teams	Brennfußball: Aufbau wie in der Skizze. Gespielt wird wie beim Brennball, nur muss der Ball ins Tor. Der Läufer schießt einen Ball beliebig ins Feld und dribbelt mit einem zweiten Ball durch die markierten Felder. Die Verteidiger passen den Ball schnellstmöglich zum Brennmeister am 7-m-Punkt. Dieser schießt den Ball ins Tor. Ist ein Läufer nicht in einem markierten Feld, scheidet er aus. Jeder vollendete Run gibt 1 Punkt. Ein „Homerun“ sogar 3. Gewechselt wird, wenn alle Läufer einmal gespielt haben.	Fußbälle Tore Hütchen	Aufbau s. Anhang
9	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			

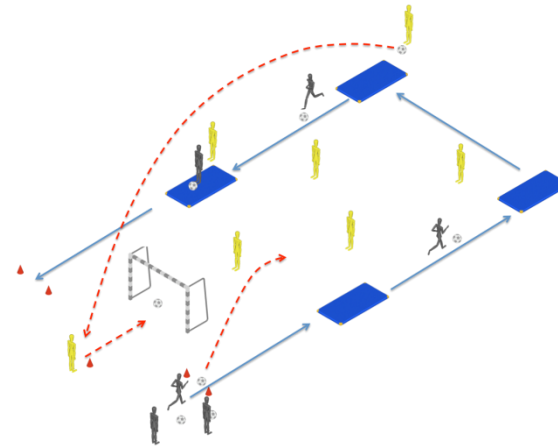
## Anhang

Zu Nr.4  
Slalomdribbling mit unterschiedlicher Geschwindigkeit und unterschiedlichen Bällen  
(2 Stationen pro Tor)



Das Dribbling an den Stationen soll jeweils auch mit unterschiedlichen Bällen ausgeführt werden.

Zu Nr.8  
Brennfußball



Bei einer kleinen Halle oder sehr guten Fußballern, haben die „Fänger“ Aufgaben zu erfüllen, bevor der Ball ab gespielt werden darf:

- Doppelpass
- Torschuss direkt (ohne Tormann, Fänger müssen laufen)
- Torschuss durch Kopfball
- Slalom vor Torabschuss
- Distanz zum Tor vergrößern

Auch die „Läufer“ können durch Slalomdribbling zwischen den Matten gebremst werden.