



Ausschreibung Ergänzungsprogramm: Fußball

Das vergangene Schuljahr hat gezeigt, dass Schulsportwettbewerbe in der Corona-Pandemie mitunter nicht durchführbar sind. Ziel ist es daher, für das Schuljahr 2020/2021 Sport- und Bewegungsprogramme vorzuhalten, auf die Lehrkräfte auch dann zurückgreifen können, wenn die Schulsportwettbewerbe im geplanten Format nicht stattfinden können. Allemal können sie eine ideale Ergänzung zum Sportunterricht sein und von Sportlehrkräften im Rahmen des Distanzunterrichts für Challenges genutzt werden. Das Ergänzungsprogramm erlaubt keine Weiterqualifikation im Sinne der Schulsportwettbewerbe.

Die beigefügten Excel-Tabellen können genutzt werden, um Vergleiche zwischen Gruppen (z. B. innerhalb einer Klasse, Jahrgangsstufe, Schule oder im Vergleich mit einer Nachbarschule) zu ermöglichen.

Die aktuellen Bestimmungen der jeweils geltenden Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung und des Hygieneplans der Schulen sind zwingend zu beachten.

- Vorschlag zur Durchführung
 - **Schulbetrieb eingeschränkt möglich (zu bevorzugen):** Die Lehrkraft nimmt von allen Teilnehmern/innen die Übungen nacheinander ab und trägt die Ergebnisse in die beigelegte Excel-Tabelle ein (orange Felder).
 - **Schulbetrieb komplett eingestellt (Sportstätten zugänglich):** Der/Die Teilnehmer/in führt die Aufgaben selbstständig durch und übermittelt die Ergebnisse der jeweiligen betreuenden Lehrkraft. Die Lehrkraft befüllt die Excel-Tabelle (orange Felder).
 - **Schulbetrieb komplett eingestellt (Sportstätten geschlossen):** Der/Die Teilnehmer/in führt die Lauf-Dribble-Aufgaben

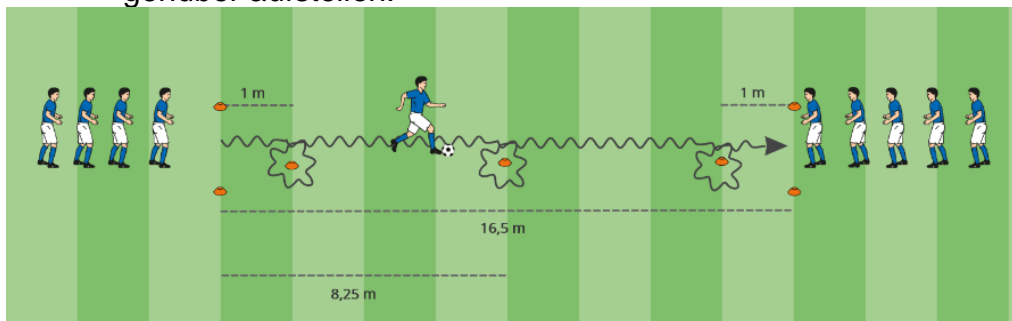
selbstständig durch und übermittelt die Ergebnisse der jeweiligen betreuenden Lehrkraft. Die Wurf-(Korbleger-)Aufgaben entfallen. Die Lehrkraft befüllt die Excel-Tabelle (orange Felder).

- Wettkampfbestimmungen

1. Dribbling (WK IV)

Aufbau

- Der Mannschaft wird eine Strecke mit einer Länge von 16,5 Metern vorgegeben. Dies entspricht der Länge von Toraus-Linie bis zur 16-Meterraum-Linie.
- Ein Meter vor den beiden Eckpunkten sowie in der Mitte der Strecken werden Markierungen aufgestellt.
- Die Mannschaft bildet jeweils zwei Fünfer-Gruppen, die sich gegenüber aufstellen.



Durchführung

Die Übung wird gemäß der Dribblingübung des DFB-Schulcups durchgeführt. Es werden 2 Durchgänge absolviert, von denen der bessere zählt! Es wird die Zeit für den Durchgang gestoppt und in die Tabelle eingetragen.

Ablauf

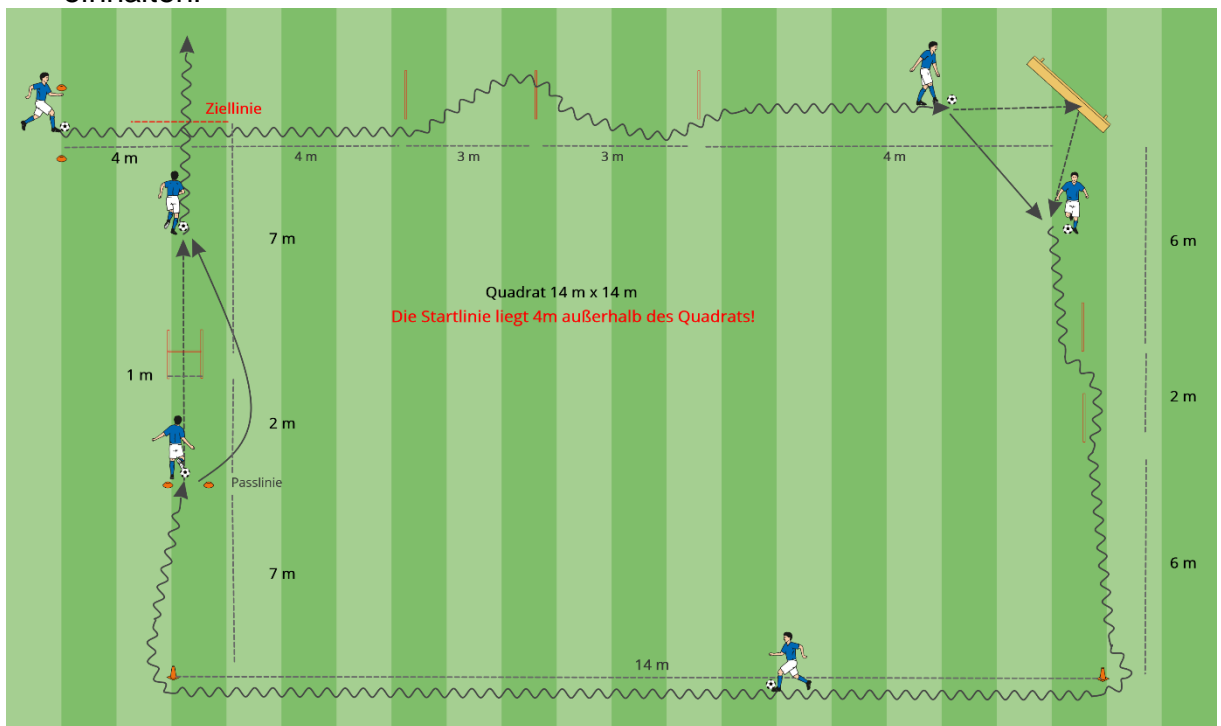
- Auf Kommando wird der Ball von Seite A zu Seite B gedribbelt, die drei Markierungen am Anfang, Mitte und Ende der Strecke müssen dabei umdribbelt werden.
- Es werden weder die Richtung beim Umdribbeln noch eine bestimmte Kontaktzahl oder besondere technische Anweisungen vorgegeben.
- Der erste Mitspieler auf der Seite B dribbelt dann den Ball in gleicher Weise zurück zur Seite A. Dies wiederholt sich im Sinne einer Pendelstaffel bis alle Spieler einmal in Aktion waren (Ausnahme: Wenn ein Team nur aus 9 Mitgliedern besteht, dann ist ein zweiter Durchlauf eines einzelnen Spielers notwendig.)
- Bei Fehlstart eines Teams zu Beginn wird der Durchgang neu gestartet.

2. Dribbling (WK II und III)

Aufbau

- Als Ballprellwand kann zum Beispiel eine gekippte (Lang-/Bierbank (bitte befestigen!)) verwendet werden.

- Die Höhe der Ballprellwand darf maximal 30 cm betragen.
- Die Skizze zeigt, wie Stangen, Hütchen und Markierungsteller aufgebaut werden müssen. Bitte unbedingt diesen Aufbauplan einhalten!



Aufgabe

Start mit ruhendem Ball von der Startlinie. Die Laufrichtung durch den Parcours ist vorgegeben. Den Ball mit dem Fuß durch die Stangen dribbeln. Die Ballprellwand durch einen gezielten Innenseitstoß anspielen und den zurückprallenden Ball in die weitere Laufbewegung mitnehmen. Anschließend das Stangentor mit dem Ball am Fuß durchlaufen, um die nächsten zwei Hütchen dribbeln. Durch einen gezielten und entsprechend dosierten Innenseitstoß muss der Ball so durch das kleine Stangentor gespielt werden, dass bei gleichzeitigem Umlaufen des Tores (rechts oder links herum) der Ball hinter dem Stangentor und vor der Ziellinie wieder aufgenommen werden kann.

Durchführung

- Der Laufweg muss eingehalten werden (siehe Skizze).
- Wenn die Teilnehmer/-innen den Laufweg nicht einhalten, darf der Durchgang nicht gewertet werden. Dies gilt auch dann, wenn die Teilnehmer/-innen nicht mit dem Ball am Fuß über die Ziellinie dribbeln.

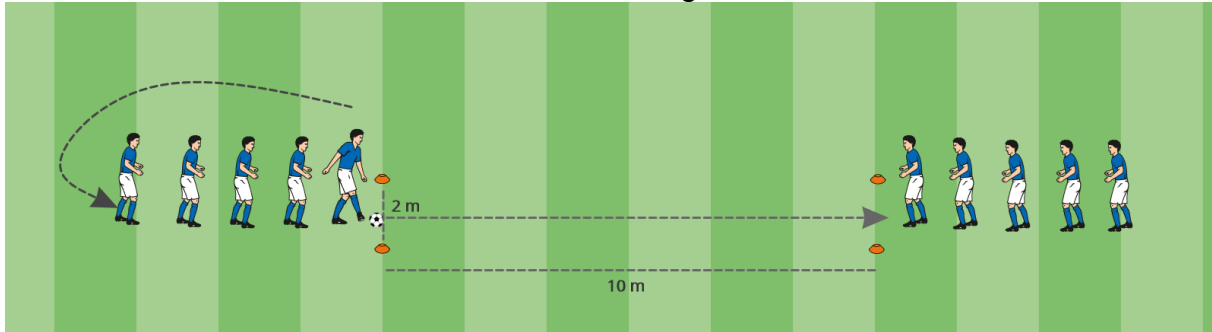
Die Lehrkraft achtet auf die genaue Durchführung und nimmt die Zeit.

3. Passen (WK IV)

Aufbau

- Für die Mannschaft wird eine Strecke mit einer Länge von zehn Metern vorgegeben.
- An beiden Seiten werden jeweils mittig Hütchentore (Breite: zwei Meter) aufgestellt.

- Die Mannschaft teilt sich wie in Übung 1 auf.



Durchführung

Die Übung wird gemäß der Dribblingübung des DFB-Schulcups durchgeführt. Es werden 2 Durchgänge absolviert, von denen der bessere zählt! Es wird die Zeit für den Durchgang gestoppt und in die Tabelle eingetragen.

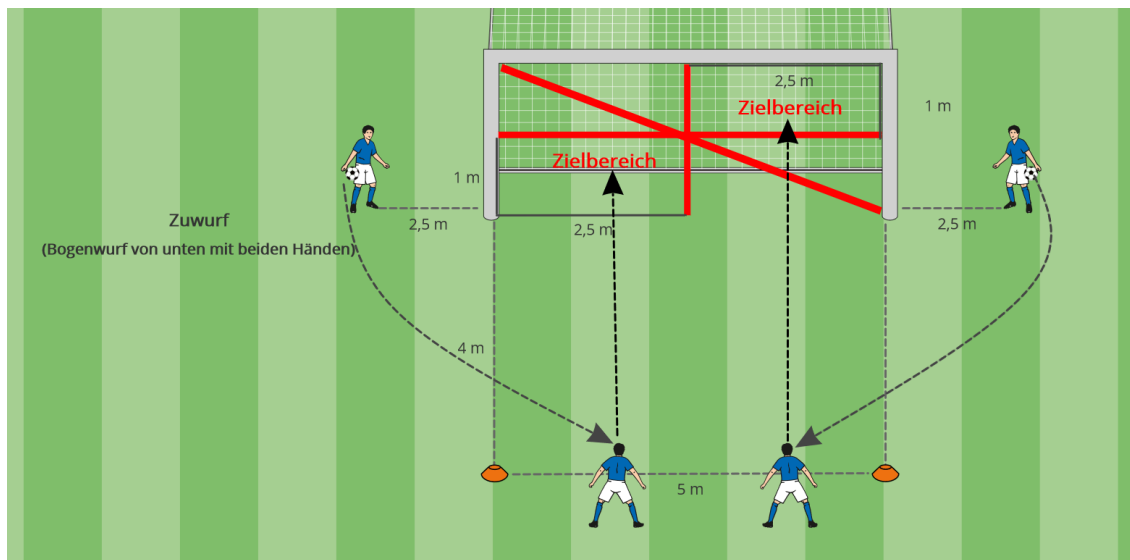
Ablauf

- Jeder Spieler passt den Ball einmal zur anderen Seite (besteht eine Mannschaft nicht aus zehn Spielern, wird wie in Übung 1 verfahren).
- Der Ball kann je nach Leistungsstand direkt, aber auch nach Stoppen und ggf. nach Vorlegen bis zur Hütchenlinie (Achtung: Handspiel ist nicht erlaubt) zur anderen Seite gepasst werden.
- Das Feld zwischen den Spielern darf nicht betreten werden. Einzige Ausnahme: Der Ball bleibt, weil er z.B. zu schwach gespielt wurde, in diesem Feld liegen. Der Spieler, der den Wettbewerb fortsetzen möchte, darf den Ball mit dem Fuß zurück hinter seine Begrenzungslinie bringen, weiterspielen oder – wenn es sich um den letzten Spieler handelt – beenden.
- Der eingeteilte Spieler, der den zuletzt gepassten Ball auf der Linie oder dahinter zur Ruhe bringen soll, trägt zur besseren Übersicht ein Überziehleibchen; dies erleichtert den Überblick.
- Der Ball darf nur von dem Spieler gestoppt oder gespielt werden, der als Nächster an der Reihe ist.

4. Kopfball (WK II, III und IV)

Aufbau

- In einem Kleinfeldtor (2 x 5 m) wird ein Band in der Mitte der Latte senkrecht zum Boden gespannt. Ein zweites wird mittig zwischen den Pfosten horizontal befestigt und ein drittes vom oberen linken Toreck diagonal an das untere rechte Toreck angebracht.
- Unbedingt auf straffe Bänder achten und die Heringe fest im Boden verankern. (Unfallgefahr!)
- Die Viermeterlinie mit Markierungskreide oder Markierungstlern/ Hütchen abgrenzen.



Durchführung

- Der Zuwerfer steht seitlich neben dem Tor (immer auf Seite des Zielrechtecks). Er wirft von dort je zweimal von links und rechts den Ball beidhändig von unten nach oben (Bogenwurf) zum Spieler.
- Gute Zuwürfe sind für das Gelingen der Übung entscheidend.
- Bei einem schlecht zugeworfenen Ball wird der Versuch wiederholt.
- Wenn der/die Teilnehmer/-in den Ball innerhalb der Viermeterzone köpft, wird ein Treffer nicht gewertet.
- Sollte ein geköpfter Ball von den Bändern zurückprallen, wird der Versuch wiederholt.
- Bälle, die gegen den Pfosten oder die Latte geköpft werden und nicht ins Tor (Zielrechteck) gehen, werden als Fehlversuch gewertet.
- Jeder Spieler hat insgesamt vier Versuche: Aus vier Metern Entfernung müssen zwei Versuche in das untere und zwei Versuche in das obere Zielrechteck erfolgen. Pro erzieltm Treffer 15 Punkte.

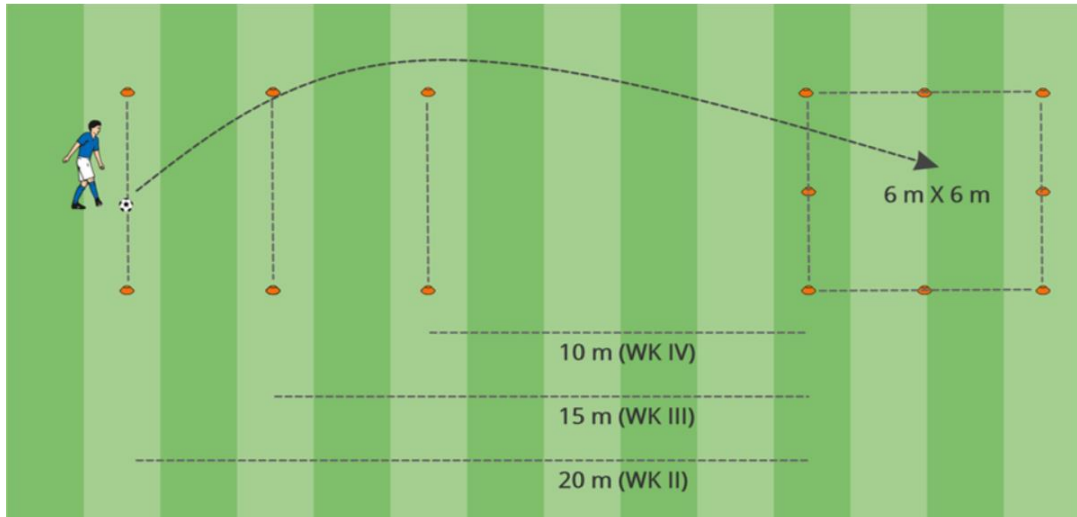
Aufgabe

Der Kopfstoß erfolgt aus der Bewegung in ein gevierteltes Kleinfeldtor. Der Abstand zum Tor beträgt vier Meter. In das untere Rechteck kann der Ball als Aufsetzer geköpft werden. Ein Treffer ist auch dann gültig, wenn es zu einer Berührung der Bänder kommt und der Ball anschließend durch das korrekte Zielrechteck ins Tor fliegt.

5. Flanken (WK II, WK III und WK IV)

Aufbau

- Das Zielquadrat wird mit bunten Markierungstellern gekennzeichnet.
- Die zwei unterschiedlichen Entfernungen werden von der vorderen, den Teilnehmer/-innen zugewandten Seite des Quadrats ausgemessen.
- Die Schusslinien mit Kreide, Farbe oder Spray kennzeichnen.



Aufgabe

Der Ball wird von der 10 m-Linie (WK IV), der 15 m-Linie (WK III) oder der 20 m-Linie (WK II) mit einem Zielstoß (Innenspann) als Flanke in das quadratische Zielgebiet gespielt.

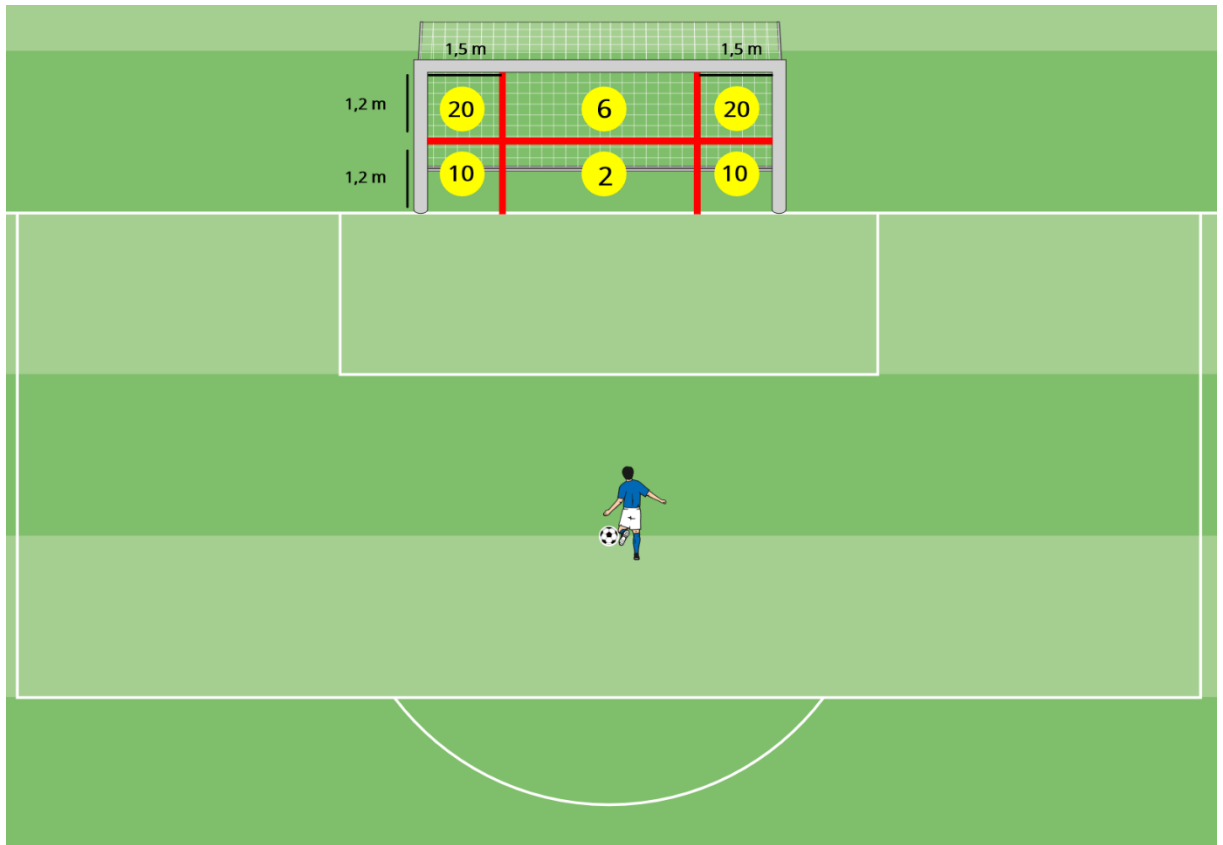
Durchführung

- Eine/-r der Lehrkräfte muss in der Nähe des Zielquadrats stehen, um genau erkennen zu können, ob der Ball im Quadrat oder auf den zum Quadrat gehörenden Linien landet. Der Ball muss nicht im Zielquadrat liegen bleiben.
- Wenn der Ball vorher den Boden berührt, gilt der Versuch als ungültig.
- Auch die Markierungsteller und die Linie des Zielquadrats zählen zur Trefferfläche.
- Jeder Schütze hat vier Versuche, den ruhenden Ball ins Zielquadrat zu flanken. Pro Treffer 15 Punkte.

6. Elfmeter (WK II und WK III)

Aufbau

- In einem Großfeldtor werden zwei Bänder im Abstand von 1,5 Metern vom rechten und linken Pfosten entfernt senkrecht zum Boden gespannt. Ein drittes wird mittig horizontal zwischen den Pfosten befestigt.
- Unbedingt auf straffe Bänder achten und die Heringe fest im Boden verankern. (Unfallgefahr!)
- Elfmeterpunkt deutlich markieren.



Aufgabe

Torschuss frontal vom Elfmeterpunkt auf ein Großfeldtor.

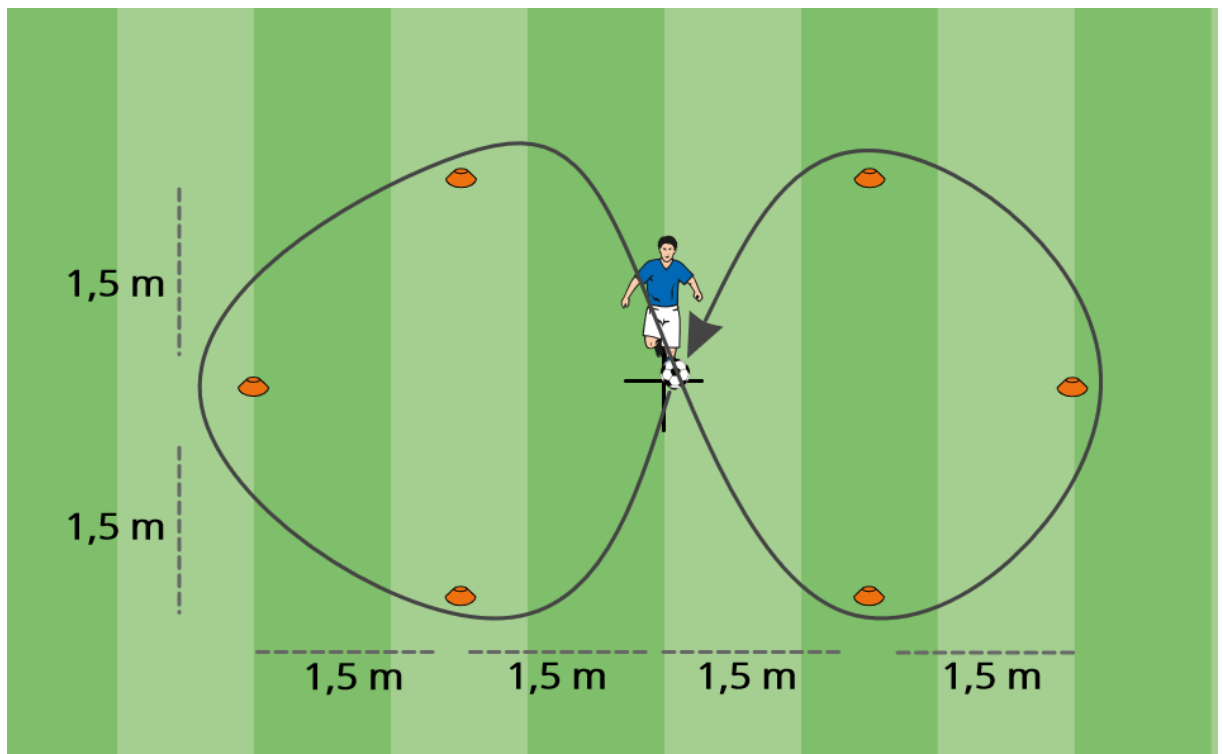
Durchführung

- Der/Die Teilnehmer/-in schießt dreimal auf das Tor (Punktegitter).
- Sollte ein geschossener Ball von den Bändern zurückprallen, wird der Versuch wiederholt.
- Bälle, die gegen Pfosten oder Latte geschossen werden und nicht ins Tor gehen, werden als Fehlversuch gewertet (keine Wiederholung).
- Jeder Spieler hat drei Versuche. Die Wertung ergibt sich aus dem oben abgebildeten Punktegitter.

7. Jonglieren (WK II und WK III)

Aufbau:

- Die Jonglier-8 gemäß der Abbildung aufbauen. Unbedingt die Abstände einhalten!
Flache Markierungshütchen verwenden. Am Startpunkt kein Markierungshütchen bereitstellen.



Aufgabe

Jonglieren des Balles (jedes Körperteil ist erlaubt, außer die Hände!) in dem vorgegeben Laufweg.

Durchführung

Ziel des Balljongliertests ist es, so viele Teilstrecken wie möglich jonglierend zu absolvieren. Der Parcours besteht aus insgesamt acht Teilstrecken. Eine Teilstrecke entspricht einem Viertelkreis (vgl. Abb.). Eine Teilstrecke ist vollendet, sobald ein Markierungsteller an der Außenseite des Parcours oder der Startpunkt passiert wird und der Ball danach mindestens einmal gespielt wird. Jede vollständig absolvierte Teilstrecke wird mit drei Punkten bewertet. Die Spieler haben maximal 45 Sekunden Zeit. Der Parcours darf innerhalb dieser Zeit mehrmals zurückgelegt werden. Zu Beginn steht der Spieler mit beiden Füßen auf der Startmarkierung. Er kann wählen, in welche Richtung er die Markierungsteller umläuft. Der Spieler startet nach eigenem Ermessen. Die Zeitmessung beginnt, sobald der Spieler den Ball aus der Hand auf den Fuß fallen lässt. Der Ball muss nach dem Verlassen der Hand direkt gespielt werden. Ein Versuch endet nach 45 Sekunden oder bei Nichteinhaltung der Testbedingungen. Die bis dahin erfolgreich absolvierten Teilstrecken ergeben die Punktzahl. Es werden pro Spieler zwei Versuche durchgeführt, wobei der bessere gewertet wird. Die Punktzahl des besseren Versuchs wird eingetragen. Zwischen den Durchgängen sollte der einzelne Spieler mindestens 60 Sekunden Pause erhalten.