





## Merkmale „Mehr als Fußball“-Übungseinheiten

### Hinweise

- Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird in den vorliegenden Ausführungen die gewohnte männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.
- Außerdem werden die Teilnehmenden immer „Kinder“ und die Übungsleiter/Lehrer immer „Trainer“ genannt.
- Die Grafiken zu den Übungen sind teilweise aus den Büchern der Reihe „Praxisideen – Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport“ von Klaus Roth, Daniel Memmert und Renate Schubert (hofmann Verlag) und dem Buch „Spielintelligenz im Fußball kindgemäß trainieren“ von Horst Wein (2009, Meyer & Meyer Verlag, Aachen).

### Ablauf der Übungseinheiten in den Schul-AGs des SC Freiburg

#### **Freispiel (10 – 15 Minuten)**

- Der Beginn der Stunde ist immer gleich: Kinder und Trainer haben Freispielzeit.
- „SC Freiburg vor“-Lied: Aufräumen der Bälle + Sammeln im Kreis für die Begrüßung
- Während der Freispielzeit sollte der Schul-AG-Leiter bereits die Teilnehmerliste abhaken.

#### **Begrüßung = Mannschaftsbesprechung im Mannschaftskreis**

- per Handschlag
- Ritual (z. B. Königskrone)
- Hat(te) jemand Geburtstag? Wenn ja: Ständchen singen.
- Die Kinder zu den Spielen der SC-Mannschaften befragen
- Immer wieder mal an die Regeln für das „Wir-Gefühl“ erinnern
- Ablauf der Stunde skizzieren

#### **Aufwärmspiele (mit Ball)**

#### **Übungsformen/Spielformen**

#### **Abschlussspiel**

#### **Verabschiedung = Mannschaftsbesprechung im Mannschaftskreis**

- per Handschlag
- Die Kinder fragen, für welche Sportarten die Übungen/Spiele in der abgelaufenen Spielstunde wohl wichtig gewesen sein könnten?
- Eine kurze Nachbetrachtung der Übungseinheit machen: Rückmeldung zu positiven wie negativen Dingen in der Einheit erfragen und geben.
- Vor den Ferien oder auch mal während der Schulzeit Hausaufgaben aufgeben und in der nächsten Übungseinheit abfragen.
- Ritual (Schlachtruf im Mannschaftskreis, ...)

## Regeln für Trainer und Kinder

Wir erarbeiten in den ersten beiden Übungseinheiten des Schuljahres individuelle Regeln mit den Kindern der Schul-AGs, drucken sie aus, lassen sie von den Kindern und Trainern unterschreiben und befestigen sie am Materialwagen. Hierbei orientieren wir uns an folgenden Punkten:

### ➤ Was wollen wir?

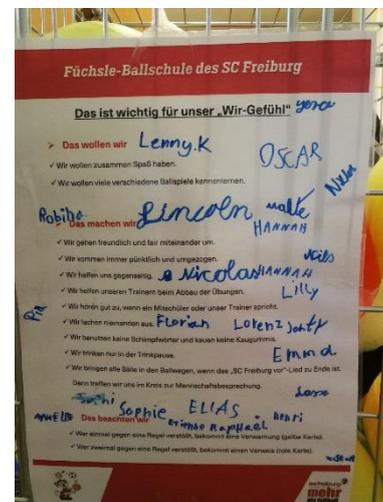
- Wir wollen zusammen Spaß haben.
- Wir wollen viele verschiedene Ballspiele kennenlernen.
- Wir wollen Kinder aus unterschiedlichen Klassen kennenlernen.

### ➤ Was machen wir?

- Wir gehen freundlich und fair miteinander um.
- Wir kommen immer pünktlich und umgezogen.
- Wir helfen uns gegenseitig.
- Wir helfen unseren Trainern beim Abbau der Übungen.
- Wir hören gut zu, wenn ein Kind oder Trainer spricht.
- Wir lachen niemanden aus.
- Wir benutzen keine Schimpfwörter und kauen keine Kaugummis.
- Wir trinken nur in der Trinkpause.
- Wir bringen alle Bälle in den Ballwagen, wenn das „SC Freiburg vor“-Lied zu Ende ist. Dann treffen wir uns im Kreis zur Mannschaftsbesprechung.
- Wir begrüßen und verabschieden uns immer per Handschlag.

### ➤ Was beachten wir?

- Wer einmal gegen eine Regel verstößt, bekommt eine Verwarnung (gelbe Karte)
- Wer zweimal gegen eine Regel verstößt, bekommt einen Verweis (rote Karte)



## Umgang mit Regelverstößen

➤ Wer einmal gegen eine Regel verstößt, bekommt eine Verwarnung (gelbe Karte)

➤ Wer zweimal gegen eine Regel verstößt, bekommt einen Verweis (rote Karte) und ...

- ... wird Co-Trainer
- ... darf beim Abschlussspiel nicht mitmachen, sondern ist Schiedsrichter
- ... muss am Ende der Einheit alle Materialien aufräumen
- ... muss in die Schulkindbetreuung (nur nach Absprache möglich)
  - Vor der nächsten Übungseinheit sollte dann mit dem Kind ein Gespräch geführt werden, um die Gründe zu besprechen
- ... darf an der nächsten Übungseinheit nicht teilnehmen (Info an Eltern!)
  - Vor der nächsten Übungseinheit sollte dann mit dem Kind ein Gespräch geführt werden, um die Gründe zu besprechen



➤ **WICHTIG!**

- **Regelverstöße sind oft darin begründet, dass die Kinder in den Übungseinheiten nicht genügend gefordert werden. Es liegt in erster Linie an uns Trainern, eine gute Balance herzustellen: zwischen dem Fordern und Fördern der Kinder – und der Vermittlung von Spaß am Spielen und der Bewegung. Außerdem sorgt eine gute persönliche Bindung zwischen Trainern und Kindern dafür, dass Regelverstöße seltener vorkommen.**
- **Die Regeln gelten für Kinder und Trainer. Als Vorbild für die Kinder halten sich die Trainer an die Regeln, geben eine klare Linie vor und versuchen bei der Verteilung von Ermahnungen, gelben und roten Karten möglichst fair zu agieren.**

## Tipps zur Einteilung von Mannschaften

- Um eine altersgerechte Förderung und Forderung der Kinder zu unterstützen sollten die Kinder überwiegend in getrennten Gruppen üben:
  - Gruppe A = Schüler der 1. und 2. Klasse
  - Gruppe B = Schüler der 3. und 4. Klasse
- Eine andere Aufteilung der Gruppe sollte auch immer wieder vorgenommen werden, um das Zusammengehörigkeitsgefühl zu stärken und die Dritt- und Viertklässler in ihrer Rolle als Vorbilder für die Erst- und Zweitklässler zu bestärken:
  - Gruppe A = Schüler der 1. und 3. Klasse
  - Gruppe B = Schüler der 2. und 4. Klasse
- Der Trainer kann die Kinder auch mal gemischt einteilen. Diese Tipps können hierfür genutzt werden:
  - Alle mit gleichfarbigen Schuhen sind in einem Team
  - Alle mit gleichfarbigen T-Shirts sind in einem Team
  - Durchzählen
  - Verteilen von Landesflaggen (Kärtchen gibt es bei uns im Büro)
  - Verteilen von Spielkarten
  - Die Kinder in einer Mannschaft spielen lassen, die in einer Mannschaft spielen wollen (dies eignet sich zum Beispiel bei Spielen wie „Koordinationsquartett“, da dabei sowieso vor allem Glück über Sieg und Niederlage entscheidet)



## Praxis-Einheit

### 1. Freispiel-Zeit mit verschiedenen Bällen, Reifen und Seilen

### 2. Koordinations-Übungen

**Material:** viele unterschiedliche Bälle

Die Kinder gehen paarweise zusammen und absolvieren verschiedene Übungen, die sie koordinativ, motorisch und geistig fordern. Nur durch ein gutes Zusammenspiel können diese Übungen bewältigt werden.

Zunächst werden einige Übungen im Team absolviert. Anschließend folgen einige individuelle Übungen.

#### Beispiele (Team)

- Ein Kind wirft den Ball hoch durch die Luft, das andere wirft einen Bodenpass (gleichzeitig). Ein Ball wird durch die Luft geworfen, der andere über den Boden (Fußball) gepasst (gleichzeitig). Anschließend Aufgabenwechsel.

#### Beispiele (individuell)

- Ball hochwerfen, Ball anschließend fangen.
- Ball hochwerfen, in die Hände klatschen, Ball anschließend fangen.
- Ball hochwerfen, im Kreis drehen, währenddessen klatschen, Ball anschließend fangen.

#### Bemerkungen

Die Übungsfolge sollte „vom Einfachen zum Schweren“ aufgebaut sein, was bedeutet, dass man den Kindern zunächst Erfolgserlebnisse ermöglichen sollte. Anschließend sollen alle Kinder gefördert und gefordert werden.

### 3. Verschiedene Fangspiele

**Material:** 3-4 Softbälle oder Fußbälle      **Dauer:** 10 Minuten

**Variante 1: „A-Fangi“** Die gefangenen Kinder stellen sich wie ein A hin (Beine breit und Arme in die Luft). Die „freien“ Kinder können diese durch Hindurchkriechen befreien.

**Variante 2: „Toiletten-Fangi“** Die gefangenen Kinder verwandeln sich in eine Toilette (auf den Boden knien). Die „freien“ Kinder können die Toilette benutzen, indem sie sich vorsichtig draufsetzen und anschließend die Toilettenspülung betätigen (sanftes über den Kopf streicheln), wodurch sie die „Gefangenen“ befreien.

**Variante 3: Tanz-Fangi** Die gefangenen Kinder heben einen Arm in die Luft und bilden mit dem anderen ein „Dreieck“ an der Körperseite. Die „freien“ Kinder können sich in diesem einhaken. Die beiden Kinder tanzen einmal im Kreis, wodurch der „Gefangene“ befreit wird.

#### Bemerkungen

- Bei sehr kleinen Kindern oder Kindern mit schwacher Auffassungsgabe kann das „Fangi“ zunächst „normal“ gespielt werden. Später muss man als Fänger die „Gejagten“ mit dem Ball abtreffen.
- Je nach Anzahl der Fänger wird das Spiel für alle Beteiligten intensiver.
- Keine Katzenwache: Während der Befreiungsaktion sind die Kinder geschützt und dürfen nicht gefangen werden.

#### 4. Koordinations-Quartett

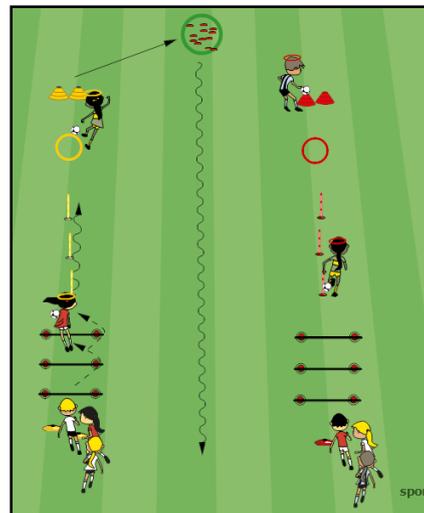
**Material:** 6-8 Bälle, Karten-Set, Hütchen, Hürden, Stangen, weiteres vorhandenes Material für Koordinations-Übungen

**Dauer:** 10 - 15 Minuten

Je nach Anzahl der Kinder werden identische Parcours aufgebaut und startet mit dem Staffel-Spiel. Zwei Kinder starten gleichzeitig und absolvieren den Parcours, an dessen Ende verschiedene Karten oder Puzzle-Teile (z. B. von SC-Spielern) liegen. Die Kinder dürfen eine Karte/ein Teil mitnehmen und versuchen, so schnell wie möglich alle Karten oder Puzzlet-Teil zu finden. Haben sie eine falsche Karte/ein falsches Teil mitgenommen, bringen sie dieses umgehend in den Reifen zurück.

#### Bemerkungen

- Um längere Standzeiten der Kinder zu vermeiden, können mehrere Parcours aufgebaut und bei jedem Team mehrere Kinder gleichzeitig laufen.



#### 5. Bank-Ball

**Material:** mindestens zwei Bänke, viele Softbälle

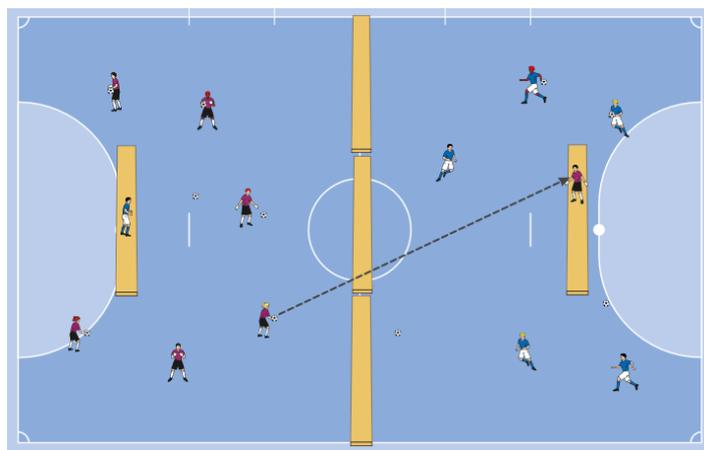
**Dauer:** 15 Minuten

Die Halle wird in zwei Hälften geteilt. Wenn ausreichend Bänke zur Verfügung stehen, können diese zur Teilung des Spielfeldes auf die Mittellinie gestellt werden.

Es werden zwei Teams gebildet, die sich auf die Hallenhälften verteilen. Die jeweilige Entfernung der zwei Bänke zur Mittellinie kann abhängig von der Leistungstärke (Wurfstärke und -präzision) der Kinder variiert werden.

Der Trainer wirft nach und nach alle Softbälle in die Halle und es beginnt ein wildes Abwurfspiel. Wird ein Kind abgeworfen, muss es sich auf die Bank in der gegnerischen Hälfte stellen.

Schafft es ein Mitspieler, dem auf der Bank stehenden Kind den Ball so zuzuwerfen, dass es den Ball fängt, darf das Kind zurück in die eigene Hälfte. Das Spiel geht so lange, bis eine Mannschaft komplett auf der Bank steht.



#### Bemerkungen

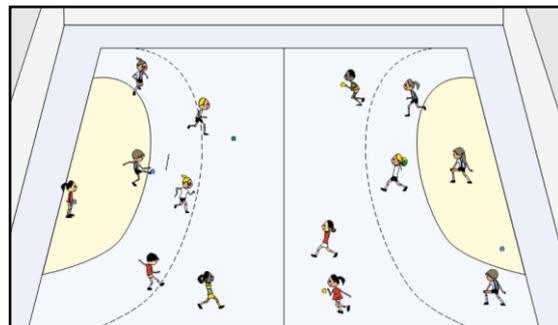
- Es sollte unbedingt verhindert werden, dass Kinder zu lange Standzeiten auf einer Bank haben.
- Der Trainer sollte die Kinder immer wieder darauf hinweisen, dass sie nicht nur Gegenspieler abwerfen, sondern auch an das „Zurückholen“ ihrer Mitspieler denken sollen.
- Leistungsstärkere Kinder auf einer Bank dürfen einen gefangenen Ball auch an einen Mitspieler weitergeben, der dann ins Feld zurückkehren darf.

## 6. Pong

**Material:** 4-6 Softbälle Übungen

**Dauer:** 10 - 15 Minuten

Die Halle wird in der Mitte geteilt und zwei Mannschaften auf die Hallenhälften verteilt. Es folgt ein Wettkampf, wobei die jeweilige komplette Rückwand (bis zu einer 2 Meter Markierung) das zu verteidigende Tor darstellt. Der Übungsleiter wirft 3-5 Bälle (je nach Anzahl der Kinder) ins Spielfeld, welche aus der eigenen Hälfte geworfen, geschossen, geköpft oder geschlagen werden dürfen. Verteidigt dürfen die Bälle (wie ein Torwart) mit dem gesamten Körper werden. Die Übungsleiter teilen immer wieder simultan zum Spiel das Zwischenergebnis mit und wirken so motivierend auf die Schülerinnen und Schüler ein.



### Bemerkungen

- Je mehr Bälle der Trainer ins Spiel bringt, desto mehr Erfolgserlebnisse gibt es (offensiv) für die Kinder.
- Je weniger Bälle im Spiel sind, desto leichter ist es für die Kinder den Überblick zu wahren und taktisch zu agieren (defensiv).

## 7. Dribbel-Fußball

**Dauer:** 10 - 15 Minuten

**Material:** Hütchen, Bälle, Tore/Stangen

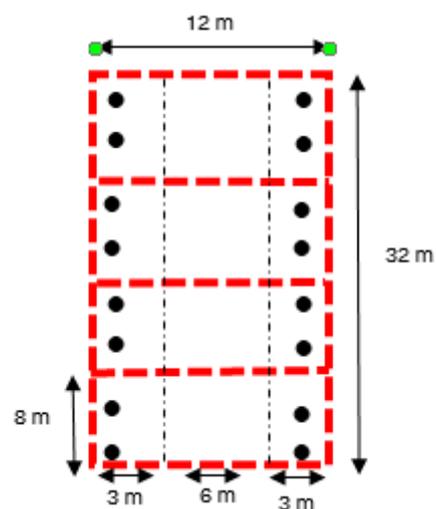
**Felder:** siehe Abbildung, Größe der Tore (je nach Jahrgang): 2 – 4 Meter

**Teams:** In jedem Feld spielen zwei Zweier-Teams gegeneinander.  
Ein Kind steht im Tor, das andere ist Feldspieler.

### Ablauf:

- Die Feldspieler versuchen, im Eins-gegen-Eins-Duell ein Tor zu erzielen.
- Die Torhüter dürfen nur bis zur Mittellinie mitspielen.
- Tore zählen nur nach einem Torabschluss in der gegnerischen Hälfte.
- Nach einem Torerfolg wechseln die Spieler die Rollen.

**Wechsel:** Es wird „Kreisliga, Regionalliga, Bundesliga“ gespielt. Wenn ein Team vier Tore erzielt hat, gehen die Teams, die in ihrem Feld weniger Treffer erzielt haben, ein Feld nach unten. Die Teams, die mehr Tore erzielt haben, steigen ein Feld auf. Die Spieler wechseln immer als Team.



## 8. Funiño: sechs Kinder, vier Tore – viel Spaß!

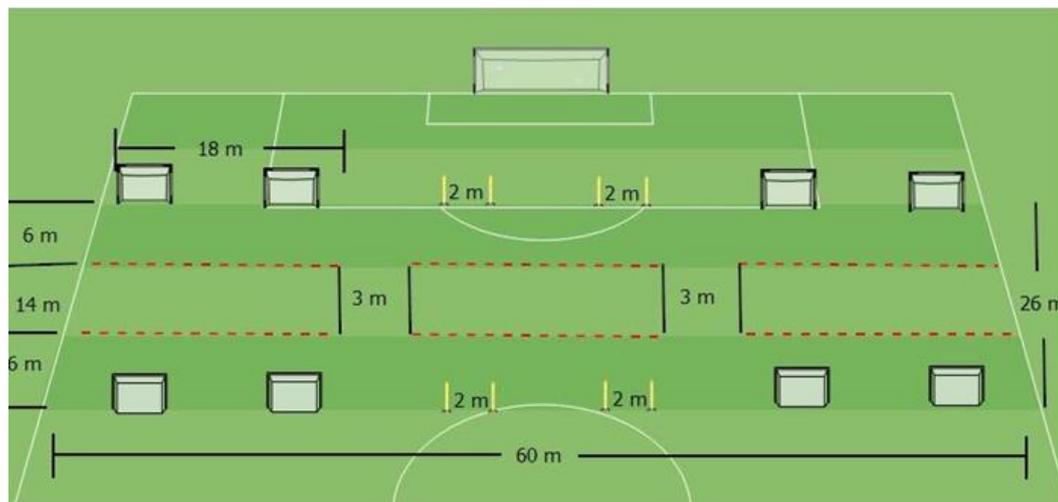
Das Spielen mit dem Ball am Fuß und das Erzielen von Toren sind die zentralen Gründe, warum so viele Menschen Freude am Fußball haben. Funiño ist ein Fußballspiel für sechs bis acht Spieler auf vier Tore, das mit seinen vielen Spiel-Varianten für Sieben- bis Zehnjährige ideal ist. In den Spielstunden der Funiño-AG wird aber nicht nur Funiño gespielt. Den Kindern werden auch Übungs- und Spielformen angeboten, in denen Ballschule-Elemente sowie Fang- und Staffelspiele im Mittelpunkt stehen.

Außerdem sollen die Trainer die Wünsche der Kinder bei der Gestaltung der Übungseinheiten berücksichtigen. Wenn die Mehrheit der Kinder sich zum Beispiel häufiger ein „normales“ Fußball-Abschlussspiel oder eine Torschuss-Übung auf ein Handballtor wünscht, dann soll diesen Wünschen auch immer wieder mal entsprochen werden. Schließlich ist genau das sowohl die Stärke von Funiño als auch der Schul-AGs des SC Freiburg: Sie sind vom Kind aus gedacht – und stehen für Spaß am Spiel!

**Dauer:** 15 Minuten

**Teams:** 3-gegen-3 oder 3+1-gegen-3+1 (nach einem Tor wechselt Torschütze mit viertem Spieler)

**Felder:**



**Ablauf:**

- Jeweils zwei Mannschaften spielen auf einem Feld auf jeweils zwei Minutoren gegeneinander.
- Die Tore dürfen nur in der Schusszone heraus erzielt werden.
- Es wird ohne Abseits-Regel, Eckball und Elfmeter gespielt.
- Geht der Ball ins Seitenaus wird das Spiel mit Eindribbeln oder Einpassen fortgesetzt.
- Spielt die verteidigende Mannschaft den Ball ins Tor aus wird das Spiel in der Schusszone der Mannschaft fortgesetzt, die eigentlich einen Eckball hätte.

**Varianten:**

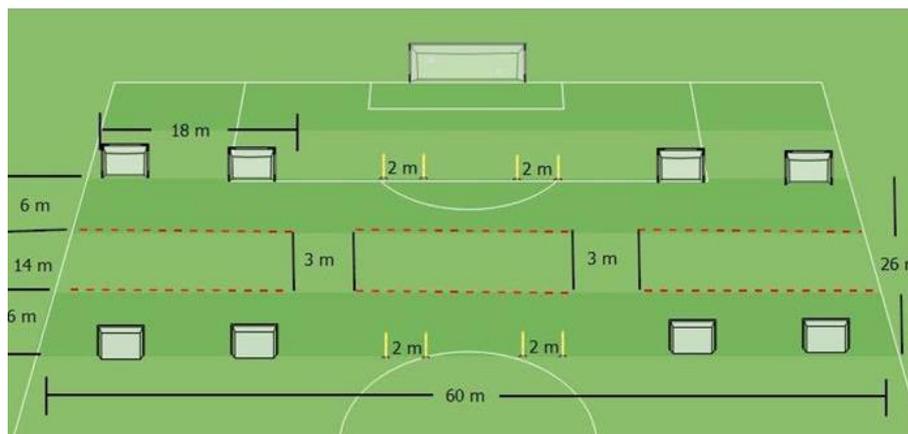
**Wechsel:** Alle 2 Minuten werden die Felder und Gegner gewechselt.

**Regeln:** An der Seite wird eingedribbelt oder eingepasst. Nach Toren geht es von hinten weiter.

## Was ist eigentlich Funiño?

Funiño ist ein Fußballwettspiel auf vier Tore, das vor allem für 7-bis 10-jährige Kinder empfohlen wird, weil es eine ideale Spielform ist, um ihre technischen, taktischen, körperlichen und kognitiven Fähigkeiten weiterzuentwickeln – besser als die traditionellen Fußball-Wettkämpfe „5-gegen-5“, „7-gegen-7“ oder „11-gegen-11“, die alle auf ein zentrales Tor gespielt werden.

- **Das Spielfeld**



Die oben aufgeführten Funiño-Maße für einen Rasenplatz müssen für die Funiño-AGs des SC an die Möglichkeiten der jeweiligen Turnhalle angepasst werden. In jeder Halle sollte es möglich sein, mindestens zwei Funiño-Felder aufzubauen. Bitte nutzt zur Trennung der Felder Bänke. Bitte nutzt diese Größen-Angaben als Grundlage für die Planung Eurer Funiño-Spiele und passt sie an die Gegebenheiten Eurer Halle an:

- **Breite des Spielfeldes:** 14 Meter
- **Länge des Spielfeldes:** 14 Meter
- **Breite der Tore:** 2 Meter
- **Abstand zwischen Toren:** 6 Meter
- **Abstand Tore und Außenlinie:** 2 Meter
- **Länge Schusszone:** 3 Meter

- **Die Spielzeit**

Je nach Gruppen- und Hallengröße sollte ein Spiel zwischen 2 und 5 Minuten dauern.

- **Anzahl Spieler pro Team**

Eine Mannschaft besteht aus vier Spielern, wovon drei auf dem Spielfeld im Einsatz sind. Nach jedem Tor müssen beide Mannschaften einen Spieler auswechseln. Der Wechsel geschieht unter den 4 Spielern in Rotation und immer in der Mitte des Spielfeldes.

Sollte eine der beiden Mannschaften ein Tor zum 3:0, 4:1 oder 5:2 erzielen, also ein Ergebnis mit drei Toren Unterschied erreichen, dann kann die zurückliegende Mannschaft ihren Auswechselspieler einwechseln und solange in Überzahl spielen, bis sie einen Zwei-Tore-Abstand erreicht hat.



## • Technische Regeln

Es gibt kein Abseits, keine Ecken und keinen Elfmeter.

Einen Freistoß gibt es nur im Mittelfeld und in der eigenen Schusszone. Dabei wird der Ball mit einem Pass oder einer Ballführung ins Spiel gebracht.

Geht ein Ball ins Seitenaus wird er immer mindestens 3 Meter von der gegnerischen Schusszone entfernt von der Seitenlinie wieder ins Spiel gebracht, wobei die Gegenspieler mindestens 3 Meter vom Ausführenden entfernt sein müssen.

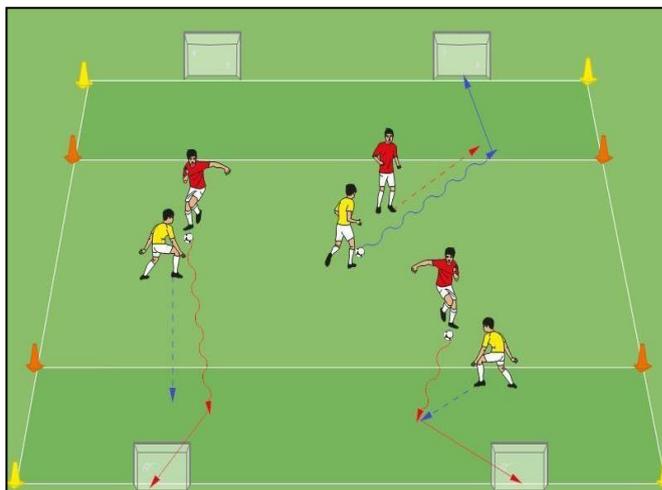
Bei einem Regelverstoß der Verteidiger in ihrer eigenen Schusszone gibt es einen Strafangriff für den Gegner. Auf ein Zeichen des Schiedsrichters dribbelt ein Angreifer vom Mittelpunkt des Feldes in Richtung der Schusszone eines der beiden gegnerischen Tore, die von einem der drei Abwehrspieler verteidigt werden. Nach einem Zeichen des Trainers startet dieser Verteidiger von der Grundlinie aus und zwingt normalerweise den Angreifer, den Ball zu einem seiner Mitspieler zu passen. Die Mitspieler starten zur gleichen Zeit mit den beiden übrigen Verteidigern von einer imaginären 5-Meter-Linie hinter dem Ball, um ihrem Spieler im Angriff oder in der Abwehr zu helfen.

## Funiño-Variation „Dreifaches Duell „1-gegen-1“

Jedes Kind einer Mannschaft steht in einem Duell einem gleichwertigen Kind des anderen Teams gegenüber. Mannschaft A mit dem jüngsten Spieler in ihren Reihen bekommt am Spielanfang drei Bälle. Ihre Gegner sind mindestens drei Meter entfernt.

Alle Angreifer agieren gleichzeitig und versuchen, ihren Ball in eines der beiden gegnerischen Tore zu schießen. Erobert ein Verteidiger den Ball, wird er zum Stürmer und kann auf eines der beiden gegnerischen Tore kontern. Der Stürmer wird zum Verteidiger und versucht, den Ball zurückzuerobern.

Nach Abschluss der ersten drei Einzelangriffe wird ein Zwischenergebnis ermittelt und die abwehrende Mannschaft kommt jetzt dreimal hintereinander in Ballbesitz.



**Hinweis:** Die Kinder sollten vor dem Spiel darauf hingewiesen werden, dass es zu Zusammenstößen kommen kann, sofern sie ihren Blick nicht vom Ball lösen.

**Variante:** Jedes Paar spielt jedes der drei Duelle mit einem anderen Ball (Unterschied im Material, Umfang, Gewicht)

**Fragen an die Kinder:** Welche Fehler begehen Angreifer am häufigsten?  
Wie können die Stürmer am besten zum Torerfolg kommen?  
Wie verhält sich ein Abwehrspieler am besten?



## Bewegungs-Spiele für den Unterricht

### 1. Magnet-Jagd

Die Schüler gehen ungezwungen im Raum umher. Der Spielleiter fordert sie auf: „Greift nach jemandem, der etwas Rotes anhat.“ Wenn ein Schüler jemandem, der etwas Rotes trägt, begegnet, streckt er seinen Arm aus, um denjenigen zu greifen, aber bevor er tatsächlich zugreift, erstarren beide in ihrer Bewegung. Es können durchaus mehrere Schüler nach demselben Mitschüler greifen. Sind alle Spieler erstarrt, stellen sich die „roten“ Schüler vor. Der Spielleiter gibt eine neue Vorgabe, und das Spiel beginnt von vorne. Hier einige Beispiele: „Greift nach jemandem, der Ohrringe trägt, der längere Haare hat als du, der Jeans anhat, mit dem du heute noch nicht gesprochen hast, ...“ Das Spieltempo sollte lebhaft sein, so dass alle in Bewegung sind. (Variante: Die Spieler bewegen sich in Zeitlupe.)

### 2. Puzzle

Zur Vorbereitung: Tier-, Blumen- oder Landschaftsbilder, zum Beispiel aus alten Kalendern. Geeignet für Gruppen ab vier: Die Bilder (ihre Anzahl entspricht der Zahl der zu bildenden Gruppen) werden in Teile zerschnitten (Sechsergruppen = 6 Teile), vermischt und mit der Rückseite nach oben in die Mitte (eine Schachtel) gelegt.

Jeder zieht ein Teil und versucht, die dazu passenden Teile zu finden. Damit ist die Gruppe komplett. Variation: Mehrere (thematisch oder nach irgendeinem anderen Ordnungskriterium) zusammenpassende Piktogramme, Karikaturen oder Bilder von A(sterix) bis Z(irkusclown) sind zusammengefaltet. Von jedem Thema gibt es so viele Zettel, wie die Gruppe Mitglieder haben soll. Jeder zieht einen Zettel und sucht nach den dazugehörigen Partnern mit dem gleichen Thema.

### 3. Finger hoch!

Die Schüler bilden Dreiergruppen und stehen so zusammen, dass sie einander ansehen können. Jede Gruppe spielt für sich. Die Mitspieler halten eine Faust hoch, und alle drei zählen gemeinsam bis drei. Dabei nehmen sie bei jeder Zahl den Arm runter („eins“ Arm wieder hoch – „zwei“ - Arm wieder hoch - „drei“). Bei „drei“ streckt jeder einen bis fünf Finger aus. Ziel des Spiels ist, dass die Summe aller Finger der Dreiergruppe 11 ergibt. Wie oft das wiederholt werden muss, bis es gelingt, ist Glückssache. Dann wird mit beiden Fäusten gespielt, und die Summe soll 21 sein.

### 4. Aufstand

Die Spieler sitzen zu zweit, Rücken an Rücken, mit eingehakten Armen und angezogenen Knien. Sie versuchen, gemeinsam aufzustehen. Mit ein bisschen Übung ist das nicht schwer. Nun tun sich zwei Paare zu einer Vierergruppe zusammen und versuchen es auch, dann bilden zwei Vierergruppen eine Achtergruppe. Damit ein solcher Massenaufstand gelingt, müssen sich Alle dicht zusammenhocken und schnell und gleichzeitig aufstehen.



## **5. Der menschliche Knoten**

Gruppen von jeweils etwa neun bis zwölf Spielern bilden einen Kreis, indem sie nahe zusammen (Schulter an Schulter) stehen. Jeder streckt beide Arme in die Mitte aus, um zwei andere Hände zu fassen. Dabei gelten folgende Regeln: Die eigenen Arme dürfen nicht gekreuzt sein, man darf nicht die Hand seines direkten Nachbarn nehmen, und die beiden gefassten Hände müssen verschiedenen Spielern gehören. Ziel des Spiels ist es, den entstandenen Knoten zu entwirren, ohne die Hände loszulassen. Es entstehen entweder ein großer Kreis, zwei einzelne Kreise oder zwei ineinander verschlungene Kreise.

## **6. Soundbälle**

Ein Kind deutet mit beiden Armen auf ein anderes Kind und macht ein Geräusch. Das Kind, auf welches gedeutet wurde, nimmt das Geräusch auf (indem es selbiges wiederholt) und schickt ein neues Geräusch in Richtung eines anderen Kindes usw.

Je nach Anzahl macht es Sinn, dass die Kinder, die bereits dran waren, den Arm heben und die Augen schließen, damit diese nicht doppelt drankommen. Schwierig wird es nun zu hören, von wem welche Geräusche kommen?

## **7. Runterzählen**

Runterzählen ist ein besonders einfaches Aktivierungsspiel, das auch in beliebig großen oder kleinen Gruppen funktioniert und sich ideal eignet, um die Gruppenteilnehmer schnell und effizient in Schwung zu bringen. Zu Beginn des Spiels stellt man sich in einem Kreis auf. Dann zählen alle gleichzeitig mit voller Stimme und in zackigem Tempo von 1 bis 8. Während jeder Zahl schlagen alle Mitspieler mit der rechten Faust in die Luft. Ohne Pause zählen anschließend wieder alle von 1 bis 8 und schlagen dieses Mal bei jeder Zahl mit der linken Faust in die Luft. Dann passiert das gleiche mit Tritten des rechten Beins und anschließend mit Tritten des linken Beins.

Dann geht es direkt weiter und alle beginnen wieder gleichzeitig von vorne mit der rechten Faust. Dieses Mal wird jedoch nur bis 7 statt bis 8 gezählt. Nachdem alle Gliedmaßen den 7-Durchgang abgeschlossen haben, zählt man nur noch bis 6 und so weiter. Die Übung gewinnt somit immer mehr an Tempo, bis schließlich in der letzten Runde nur noch ein Schlag mit der rechten Faust, einer mit der linken Faust, ein Tritt mit dem rechten und einer mit dem linken Bein erfolgt. Ganz am Ende springen alle Spieler mit einem tiefen Urschrei in die Luft. Wer jetzt noch nicht wach ist, dem ist nicht mehr zu helfen.

Wichtig für das Gelingen dieses Spiels ist, dass alle Gruppenteilnehmer laut und deutlich zählen und dass der Zählrhythmus einem schnellen, aber gleichmäßigen Tempo folgt.

Je nachdem, wieviel Zeit man für das Aktivierungsspiel hat und wie motiviert die Teilnehmer bei der Sache sind, kann man die Zahl, bis zu der bei Beginn gezählt wird, variieren. Die 8 hat sich jedoch erfahrungsgemäß als passend erwiesen, damit die Teilnehmer wach, aber nicht völlig erledigt aus dem Aktivierungsspiel gehen.

## Weitere Ballspiele

### 1. Stadt-Land-Fußball

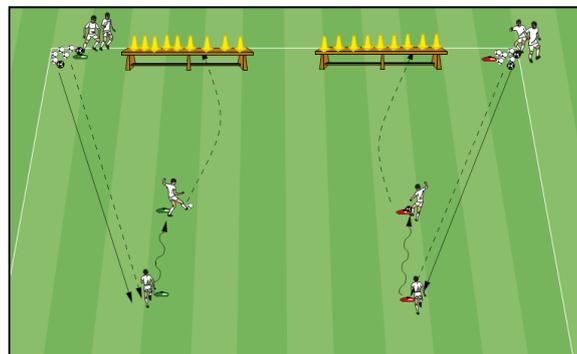
**Material:** 20 Hütchen mit Beschriftung, 10 Fußbälle, 2-4 Eddings, Stadt/Land/Fußball-Karte, Tesafilm

Es werden zwei Teams gebildet. Ziel ist es, die Hütchen von der Bank zu befördern:

1. **Durchgang:** Zielwurf
2. **Durchgang:** Zielschuss

Startsignal für beide Teams ist die Nennung eines vom Trainer

ausgewählten Buchstabens. Schießt/wirft ein Kind ein Hütchen von der Bank, sammelt das Kind das Hütchen auf und darf nun auf der Stadt/Land/Umwelt-Karte eine Lösung in dem auf dem Hütchen stehenden Feld eintragen. Wenn man selbst keine Lösungs-idee hat, so darf man (laut) seine Mitspieler um Hilfe fragen.



#### Bemerkungen

- Das Spiel fördert die Zusammenarbeit innerhalb des Teams (Sport und Wissen).
- Das Spiel fördert Lerneffekte bezüglich der gewählten Themengebiete (Schulfächer miteinbeziehen).

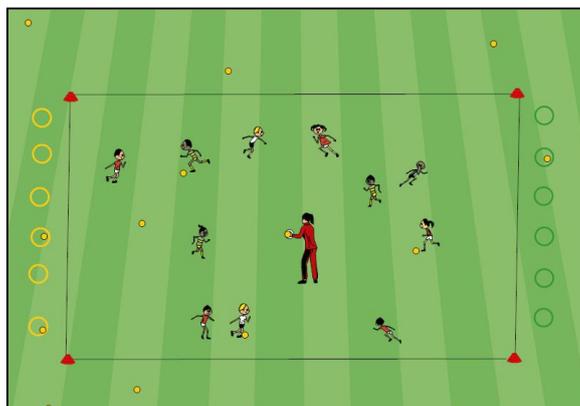
### 2. Hühnerfußball – Eier legen

**Material:** Tennisbälle, 10-20 Reifen, 4 Hütchen, Leibchen  
Beim Hühnerfußball spielen zwei Teams gegeneinander Fußball mit Tennisbällen. Ziel ist es, ein Ei zu legen: Die Bälle sollen in die gegnerischen Reifen befördert werden. Hierfür darf der Ball (möglichst in aussichtsreicher Position – nahe der gegnerischen Auslinie) gestoppt und in die Hand genommen werden. Hat ein Kind den Ball in die Hand genommen, darf es nicht mehr verteidigt werden.

Die Außenlinien des Spielfeldes dürfen nicht übertreten werden. Bälle, die über die Auslinie rollen oder in einen Reifen gerollt werden, dürfen nicht mehr benutzt werden. Der Trainer bringt ständig in verschiedenen Bereichen neue Bälle ins Spiel.

#### Bemerkungen

- Je mehr Bälle im Spiel sind, desto wahrscheinlicher sind Erfolgserlebnisse für die Kinder. Allerdings sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass die Kinder miteinander spielen.
- Je weniger Bälle im Spiel sind, desto weniger Punkte werden erzielt. Allerdings müssen die Kinder gemeinsam agieren und werden mannschaftstaktisch geschult (anbieten, freilaufen, Lücke erkennen, ...).

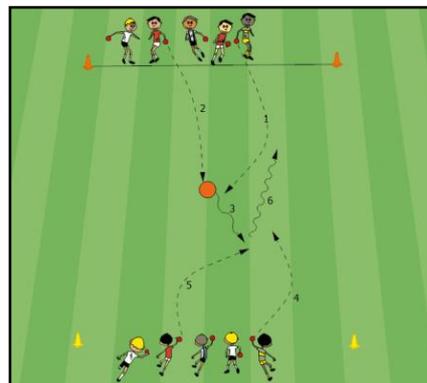


### 3. Sautreiben

**Material:** viele Softbälle, Gymnastikball, Hütchen, Bänke  
Zwei Teams versuchen, mit Softbällen einen Gymnastikball (die sog. Sau) auf die andere Seite zu treiben. Hierbei darf die eigene Linie (in der Halle eine liegende Bank) außer zum Bälle holen nicht übertreten werden. Schafft es ein Team, die „Sau“ über die gegnerische Linie zu treiben, erhält die Mannschaft einen Punkt. Nach einem Seitenwechsel beginnt das Spiel erneut.

#### Bemerkungen

- Beim Bälle holen müssen die Kinder darauf achten, dass sie nicht von anderen Bällen getroffen werden.
- Hält ein Kind die „Sau“ versehentlich auf, wird es von der „Sau gebissen“, wofür die andere Mannschaft einen Punkt erhält.
- Das Spiel kann auch mit einem Medizinball und schwereren Bällen (z. B. Fußbälle) gespielt werden, wobei sich dadurch die Verletzungsgefahr erhöhen kann.



### 4. Tomatina

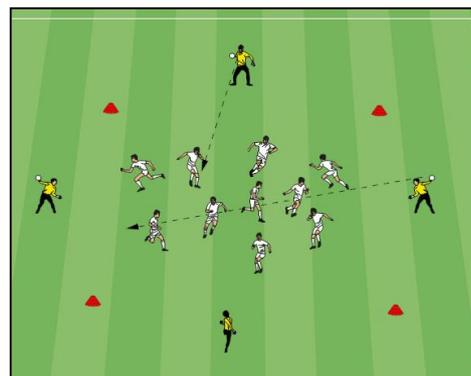
Dieses Spiel ist in Anlehnung an das Kulturereignis „Tomatina“ aus der spanischen Stadt Valencia entwickelt worden. Bei „Tomatina“ bewerfen sich Menschen mit überreifen Tomaten.

In der Mitte der Halle wird ein großes Feld (10 x 10 Meter) abgesteckt. Der Übungsleiter beginnt die Bälle durch das Viereck zu werfen. Wird ein Kind von einer Tomate getroffen (Erdball zählt: Der Ball darf aufkommen!) muss es das Viereck verlassen und darf nun auch Tomaten werfen. Das Spiel wird mit drei Bällen gleichzeitig gespielt. Das Spiel geht so lange bis nur noch ein Kind in der Mitte übrigbleibt, das dann zum Tomatenkönig/zur Tomatenkönigin gekrönt wird.

- **Runde 1:** Bälle werden mit der Hand geworfen
- **Runde 2:** Bälle werden mit dem Fuß geschossen
- **Runde 3:** Bälle dürfen mit dem Fuß geschossen oder mit der Hand geworfen werden

#### Bemerkungen

- Im Sinne der Nachhaltigkeit weist der Trainer darauf hin, dass man Bräuche anderer Kulturen zwar kennen und schätzen lernen kann, mit Essen aber nicht gespielt werden sollte.
- Kopftreffer zählen nicht, damit die Kinder nicht auf den Kopf zielen.
- Durch mehrere Bälle wird der Schwierigkeitsgrad erhöht.





## 5. Hausaufgaben

Vor jeder Stunde oder am Ende jeder Stunde wird eine „Übung der Woche“ ausgerufen, die die Kinder zu Hause oder auf dem Schulhof üben dürfen und dem Trainer zu Beginn der nächsten Stunde präsentieren können.

### Beispiele: (Kindergarten / Klasse 1-2)

- Stufe 1: Wirf den Ball hoch, klatsche mindestens einmal und fange ihn wieder.
- Stufe 2: Preme den Ball auf den Boden, klatsche mindestens ein Mal und fange den Ball wieder.
- Stufe 3: Preme den Ball zehn Mal auf dem Boden – ohne ihn dazwischen festzuhalten.
- Stufe 4: Wirf den Ball auf den Boden, drehe Dich einmal im Kreis und fange den Ball.
- Stufe 5: Wirf den Ball hoch, klatsche hinter dem Rücken einmal und vor dem Bauch zwei Mal und fange den Ball wieder. Der Ball darf einmal aufkommen.
- Stufe 6: Suche Dir einen Partner und wirf den Ball mit ihm drei Mal hin und her.
- Stufe 7: Wirf den Ball über den Kopf hinter den Rücken, führe die Hände nach hinten und fange den Ball hinterm Rücken.
- Stufe 8: Preme den Ball durch die Beine und fange ihn wieder.
- Stufe 9: Jongliere den Ball mit dem Fuß mindestens zwei Mal und fange ihn anschließend. Der Ball darf zwischendurch einmal den Boden berühren.
- Stufe 10: Wirf den Ball hinter den Rücken, führe die Hände nach hinten und fange den Ball hinterm Rücken. Wirf den Ball anschließend aus dieser Position wieder nach vorne und fange ihn.

### Beispiele: (Klasse 3-4)

- Stufe 1: Wirf den Ball hoch, klatsche mindestens zwei Mal und fange ihn wieder.
- Stufe 2: Preme den Ball auf den Boden, klatsche mindestens vier Mal und fange den Ball wieder.
- Stufe 3: Preme den Ball elf Mal auf den Boden – ohne ihn dazwischen festzuhalten. Achte darauf, rechts und links abwechselnd zu prellen.
- Stufe 4: Wirf den Ball in die Luft, drehe Dich einmal im Kreis und fange den Ball.
- Stufe 5: Wirf den Ball hoch, klatsche hinter dem Rücken einmal, vor dem Bauch einmal und fange den Ball wieder. (Weitere Möglichkeit: Du kannst auch zusätzlich noch zwischen den Beinen klatschen)
- Stufe 6: Suche Dir einen Partner und wirf den Ball mit ihm drei Mal hin und her. Hierbei muss so geworfen werden, dass sich die Bälle nicht berühren. (**Tipp:** Einer kann den Ball per Bodenpass spielen, der andere durch die Luft werfen.)
- Stufe 7: Preme den Ball mit einer Hand fünf Mal und bewege dich dabei rückwärts durch den Raum. (Die nächste Stufe ist es, dass du abwechselnd mit beiden Händen prellst)
- Stufe 8: Preme den Ball mindestens einmal zwischen den Beinen und laufe (prellend) weiter.
- Stufe 9: Jongliere den Ball mit dem Fuß mindestens drei Mal und fange ihn anschließend. Der Ball darf zwischendurch einmal den Boden berühren.
- Stufe 10: Wirf den Ball hinter den Rücken, führe die Hände nach hinten und fange den Ball hinterm Rücken. Wirf den Ball anschließend aus dieser Position wieder nach vorne und fange ihn.
- Stufe 11: Jongliere mit drei (Tennis-) Bällen.

**Tipp:** Tennisvereine haben oft (alte) Tennisbälle übrig, die man den Kindern mitgeben kann.