

Lektion

Thema: Fussball

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Outdoor

Ziel: Geschicklichkeit und Ausdauer beim Fussballspiel. Überlegungen zu den Freizeitaktivitäten.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
15'	Aufwärmen	Fussball - 10erlei	10 Fussballaufgaben 10x den Ball von A nach B und zurück führen 9x den Ball um die Slalommarkierungen führen 8x Pässe an die Wand spielen, mit dem linken Fuss 7x Pässe an die Wand spielen, mit dem rechten Fuss 6x Einwurf gegen die Wand 5x jonglieren mit den Oberschenkeln 4x jonglieren mit den Füssen 3x jonglieren mit dem Kopf 2x den Ball von A nach B und zurück rückwärtsführen 1x Torschuss	1 Fussball pro TN Markierungshüte 1 Tor	Das Fussball-10erlei könnte in verschiedenen Lektionen wiederholt werden.
20'	Hauptteil	Fussball-Brennball	Fussballbrennball ist eine Variante des normalen Brennballs: Der Ball darf nur mit den Füssen gespielt werden, d.h. der Ball wird ins Feld gekickt, von den Feldspielern angenommen und mit Fussballpässen zur Volleyballgrundlinie gebracht und dort gestoppt. Die Läufer/innen rennen mit oder ohne Fussball die vorgegebene Runde. Wechsel nach 5 bis 7 Minuten.	Malstäbe oder Markierungshüte Fussbälle	Feldlänge ca. 20 bis 25 Meter, -breite ca. 10 Meter
25'		Fussballspiel	2:2 auf Kleinfelder Mögliche Tore: - Ball hinter Linie führen und stoppen - mehrere Tore im Feld (Markierungshüte, Malstäbe) - zwei Tore A:B; C:D A:C; B:D A:D; B:C Variation: Spiel auf einem Feld	Malstäbe oder Markierungshüte Tore Fussbälle	
15'	Ausklang	Die besten Beweggründe	Die TN erhalten ein Falblatt mit den 10 besten Beweggründen. Diese lesen sie für sich und überlegen sich danach ihre persönlichen Gründe für mehr Bewegung und Sport, die sie auf der Rückseite in die dafür vorgesehenen Felder schreiben können. TN, die mit der Aufgabe früher fertig sind, dürfen sich als Fussball-Jongleure üben bis die Lektion gemeinsam abgeschlossen wird.	Blätter Beweggründe Stifte	Die TN setzen sich mit möglichen Freizeitaktivitäten und den positiven Effekten von mehr Bewegung und Sport auseinander.