



Dr. Mathias Bellinghausen
Prof. Dr. Jürgen Buschmann

Let's Play Together. Band 3

Gesundheitsförderung und Aufbau eines inklusiven
Miteinanders bei Kindern durch Bewegung, Spiel und Sport

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Coverillustrationen: Alexandra Vent

Impressum:

Copyright © 2017 GRIN Verlag
ISBN: 9783668577107

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/380850>

Mathias Bellinghausen, Jürgen Buschmann

Let's Play Together. Band 3

**Gesundheitsförderung und Aufbau eines inklusiven Miteinanders bei
Kindern durch Bewegung, Spiel und Sport**

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

Mathias Bellinghausen & Jürgen Buschmann

LET'S PLAY TOGETHER

Gesundheitsförderung und Aufbau eines
inklusive Miteinanders bei Kindern durch
Bewegung - Spiel - Sport

Band 3

PRAXISHANDBUCH

Herausgeber/Autoren: Dr. Mathias Bellinghausen/ Prof. Dr. Jürgen Buschmann
Mitarbeit: Sandra Arenz, PD Dr. Claude Bärtels, Anne Bellinghausen, Dr. Christian Buschmann, Prof. Dr. Horst Flaschka (Autor Selbstcoaching), Prof. Dr. Harald Michels, Markus Porr, Christian Tourney
Illustration: Alexandra Vent
Layout: Nina Karzenburg
Urheberrechte liegen bei den Autoren.

Köln/ Bonn 2017

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
2 Mädchenfußball	3
2.1 Einführung	3
2.2 Ziele	4
2.3 Methodik/Umsetzung	5
2.3.1 Allgemein	5
2.3.2 Fußballspezifisch – „spielen statt Technik üben“	7
2.4 Unterrichtseinheiten	9
2.4.1 1. UE: Ballgewöhnung I	9
2.4.2 2. UE: Ballgewöhnung II	10
2.4.3 3. UE: Kleine Spiele I	11
2.4.4 4. UE: Kleine Spiele II	12
2.4.5 5. UE: „Ziel ansteuern“	13
2.4.6 6. UE: „Ball dem Ziel nähren“	16
2.4.7 7. UE: „Zusammenspiel“	19
2.4.8 8. UE: „Lücken ausnutzen“	22
2.4.9 9. UE: „Gegnerbehinderung umgehen“	26
2.4.10 10. UE: „Überzahl herauspielen“	30
2.5 Koordination zu den unterrichtseinheiten 2 bis 10	32
3 Selbstcoaching	53
3.1 Kompetenzorientierung und Modularisierung	53
3.2 Trainingseinheiten des Moduls	54
3.2.1 Mentales Training	56
3.2.1.1 Lockerung von mentalen Sperren	57
3.2.1.2 Gedanken-/ Grübelstopp, Vorsatzformeln	59
3.3 Trainingseinheit: Mit Bildern im Kopf erfolgreich sein / Wettkämpfe und Herausforderungen in inneren Vorstellungen/Ausmalungen und Szenarien vorausgreifend durchspielen	60
3.3.1 Antizipieren, Aktive Imagination	60
3.3.2 Reframing	61
3.3.3 Ankern, Anker setzen	62
3.4 Trainingseinheit: „Was aus dem Bauch kommt schätzen lernen / Klug mit seinen Gefühlen umgehen und zum Verstand (IQ) emotionale Intelligenz (EQ) entwickeln“	64
3.4.1 ABC der emotionalen Intelligenz	64
3.4.2 Selbstanalyse zur emotionalen Intelligenz	66
3.4.3 Gefühle erkennen und verbalisieren	68
3.5 Trainingseinheit: „Wenn die Stimmung am Boden ist / Emotionale Krisen in den Griff kriegen“	69
3.5.1 Giftige Gefühle und Überflutung durch sie	69
3.5.2 Wut und Zorn	70
3.5.3 Angst und ihre Formen	73
3.6 Trainingseinheit: „Sich anspornen und heiß machen / Wege zur Selbstmotivation finden“	75
3.6.1 Motivation von innen und von außen	75
3.6.2 Verstärkungshilfen zur Selbstmotivation	77
3.6.3 Sich mit Emotionen anspornen und heiß machen	81
3.7 Trainingseinheit: „Im grünen Bereich miteinander umgehen / Gute zwischenmenschliche Kommunikation“	86
3.7.1 Alles im grünen Bereich	86
3.7.2 Nonverbale Kommunikation/Körpersprache	92
3.7.3 Wie Kommunikation gelingen kann: Kleine Regeln, große Wirkung	95
3.8 Trainingseinheit: „Die Mannschaft ist der Star / Sich in ein Team einfügen“	97
3.8.1 Selbstdarsteller oder Teamplayer?	97

3.8.2 Teamgeist und Teamfähigkeiten	101
3.8.3 Teamführung	104
3.9 Trainingseinheit: „Aggressiv werden und sauer sein oder abhaken und durchstarten / Mit Streit, Konflikten, Fouls fertig werden“	107
3.9.1 Umgang mit Streit, Konflikten, Fouls.....	107
3.9.2 Einschätzung und Skalierung von Streit und Konflikten.....	109
3.9.3 Streitschlichtung, Mediationshilfen	113
3.10 Trainingseinheit: „Ein starker Typ sein / Sich als Persönlichkeit behaupten	119
3.10.1 Mein „inneres Team“ und sein Spielführer.....	119
3.10.2 Selbstbild und Fremdbild	123
3.10.3 Selbstsicher auftreten	126
4 Musik und Tanz	131
4.1 Einleitung	131
4.2 Methodische Hinweise	133
4.3 Stundeneinheiten.....	135
4.3.1 Stundeneinheit „Fußball – Freudentanz („TOOOOR!!!“)"	135
4.3.2 Stundeneinheit „Klangsport Fußball"	140
4.3.3 Stundeneinheit „Slow Motion und Fantastischer Fußball“	143
5 „Best Practice“-Spiele aus Schulen und Vereinen	148
5.1 Unterrichtsvorhaben zum Thema Fußball.....	148
5.1.1 Phänomen „Marko Marin“, Dribbelkünstler und Fummler	148
5.1.2 Phänomen „Roberto Carlos“, durch die Schallmauer.....	149
5.1.3 Phänomen „Philipp Lahm“, 90% erfolgreiche Passquote.....	154
5.1.4 Phänomen „Borussia“ – Der Meister und das magische Quartett	155
5.1.5 Phänomen „Südkurve“ – Fußball ist unser Leben?.....	161
5.1.6 Phänomen: „Messi“ – Hacke, Spitze, Ballzauberei und Zweikampverhalten.....	162
5.1.7 Phänomen „Sepp Herberger“: Der Ball ist rund und ein Spiel dauert 90 Min.....	162
5.1.8 Lernzielkontrolle.....	163
5.2 Spiele für die Sporthalle/ Schulhof	164
5.2.1 Übungsform: Schützenfest - Übung zum Innenseitstoß.....	164
5.2.2 Das Wetterspiel.....	165
5.2.3 Ochs am Berge 1,2,3 (Standbild).....	166
5.2.4 Osternest	166
5.2.5 Reise nach Jerusalem	167
5.2.6 Schiffe versenken	169
5.2.7 Los geht's: 5,4,3 Team-Bein Spiel	170
5.2.8 „Auf die Rollen fertig los!“	171
5.2.9 Das Popcorn Spiel.....	173
5.2.10 Hase & Jäger.....	175
5.2.11 Hase sitz, Hase lauf.....	176
5.2.6 Spiel: „Hütchen klauen“	177
5.2.7 Komm mit - Lauf weg.....	178
5.2.8 Übungsform: Schnell die Bälle weg	179
5.2.9 Wer trifft die Hütchen?	180
5.2.10 Roter Ball - Blauer Ball.....	181
5.2.11 Schattenlaufen mit Tennisball fangen	182
5.2.12 Zauberhase.....	184
5.3 Spiele für den Klassenraum	185
5.3.1 Bewegungsmemory im Klassenzimmer	185
5.3.2 Bewegungsspiel für den Unterricht - Das verrückte Mathespiel.....	186
5.3.3 Bewegungsspiel für den unterricht - Wo gehöre ich hin?	188
5.3.4 Das Evolutionsspiel.....	193
5.3.5 Tierpaare.....	195

6 Smartphone-Nutzung und Handy-Strahlung:

Präventionsmöglichkeiten197

Literaturverzeichnis.....200

1 EINLEITUNG

Die Bedeutung von Bewegung in unserem Leben ist nicht hoch genug einzuschätzen. In Band 1 haben wir dies theoretisch ausführlich hergeleitet. Im Anschluss haben wir versucht, Ihnen ausreichend Praxisbeispiele zur Verfügung zu stellen. Von kleinen Spielen bis hin zu durchkonzipierten Stundenverlaufsplänen. Wir erhoffen uns, dass für jeden etwas dabei ist: genauso ein paar neue Impulse und Ideen wie auch die Erinnerung an alte Spiele, die mal wieder zum Einsatz kommen könnten.

Die Resonanz auf unsere Praxismodule war jedenfalls sehr positiv, so dass wir uns entschieden haben, hiermit einen weiteren Band herauszubringen – voll mit Spielen und Ideen für die Praxis.

In Kapitel 2 finden Sie zahlreiche Ideen zur Trainingsgestaltung von Fußball-Kursen – nicht nur in der Vereinsarbeit. Das Kapitel lautet „Mädchenfußball“ und soll in der theoretischen Einleitung sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen beim Fußballspielen in jungen Jahren skizzieren. Im inklusiven Sinne sollen natürlich auch beide ihre Stärken einbringen können.

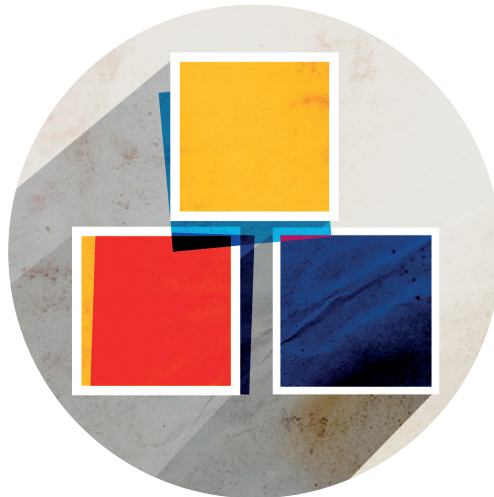
Kapitel 3 ist eine eher außergewöhnliche Thematik, die aber im Sport immer mehr Bedeutung gewinnt: Wie kann ich auf Grundlage etablierter Methoden aus der Psychologie, Pädagogik, Verhaltenstherapie oder Kommunikation ableiten, um soziale Ich-Kompetenzen im Sport-Unterricht/ in der Sport-Praxis zu schulen? Sowohl im schulischen Einsatz als auch modular in Trainingsgestaltungen von Fußballvereinen eingesetzt, erhielt dieses Modul von Prof. Dr. Horst Flaschka enorm positives Feedback.

Kapitel 4 soll dafür sorgen, dass Kinder und Jugendliche durch den Fußball motiviert mit Tanz und rhythmischer Sportgymnastik in Kontakt treten. Hier finden Sie auch Vorschläge für Impulse durch Youtube-Videos.

Kapitel 5 ist etwas ganz Besonderes: Im Rahmen eines Förderungsprojektes für Grundschulen, weiterführende Schulen sowie Fußball- und sonstige Freizeitvereine haben wir (die Autoren) einen Wettbewerb initiiert, bei dem Spiel-, Sport und sonstige Bewegungsideen eingereicht werden konnten. Weit über 250 Einsendungen haben uns damals erreicht: ganze Stundenverlaufspläne (siehe Kapitel 5.1) sowie viele kleinere Übungen und Spiele wie in den darauffolgenden Kapiteln skizziert.

Die Teilnehmer konnten angeben, für welche Altersklasse und sonstigen Gegebenheiten sie diese Übung vorgesehen haben. In der Folge haben wir Ihnen ein paar Beispiele aufgeführt, die wir zum Nachmachen am besten finden. Viel Spaß damit!

In Kapitel 6 haben wir schließlich ein paar Präventions-Tipps zum Thema Handy- und Smartphonenuutzung aufgeführt, inspiriert von PD Dr. Claude Bärtels (Science4LifeLab, Mettmann). Tatsächlich ist es eine hitzig geführte Debatte, ob bzw. inwiefern elektromagnetische Strahlung – durch Mobiltelefone ausgelöst – nun gesundheitsschädigend, oder gar krebserregend sind, oder in welchem Maße. In Italien hat jüngst ein Gericht ein entsprechendes Urteil gefällt, auch ärztliche Vereinigung wie der Freiburger Appell¹ fordern schon seit einigen Jahren eine Senkung von Grenzwerten und mehr Aufklärung zum Thema Handynutzung. Die WHO stuft schließlich seit 2011 die Handynutzung als „möglicherweise krebserregend“ ein. Das Team von Utopia fasst dies schließlich gelungen zusammen²: „Beim Thema Handystrahlung fällt ein Fazit derzeit wenig zufriedenstellend aus: Es ist möglich, dass Handystrahlung langfristig krank macht. Eindeutige Ergebnisse werden erst gültige Langzeitstudien bringen, die gibt es bisher nicht. Mobilfunk ist ein weiteres riskantes Experiment, das die Menschheit mit sich selbst durchführt. Wir können nur hoffen, dass es gut geht!“ Daher haben wir Ihnen hier einige Tipps zusammengestellt.



1 <http://freiburger-appell-2012.info>, Zugriff am 12. Okt. 2017

2 <http://utopia.de/ratgeber/handystrahlung-gefaehrlich-sar-wert>, Zugriff am 12. Okt. 2017

2 MÄDCHENFUßBALL

Vorbemerkung

Der Fußballsport ist weltweit und natürlich auch in Deutschland die beliebteste Sportart. In den bisher entwickelten AG-Einheiten wurde zwar das Ballspiel, und hier besonders das Fußballspielen, mit in den Vordergrund gerückt, eine geschlechterspezifische Differenzierung wurde aber nicht vorgenommen. Bisher gibt es nur sehr wenige auf Mädchen bezogene Konzepte, deshalb soll hier ein Versuch gestartet werden, die Besonderheiten für das Spiel mit dem Ball – nach fußballspezifischen Regeln – herauszuarbeiten.

2.1 EINFÜHRUNG

In den letzten Jahren hat die Begeisterung von Mädchen und Frauen für das Fußballspiel stetig zugenommen. Die Fußball-Weltmeisterschaft für Frauen 2011 in Deutschland rückte dieses Interesse weiter in den Fokus der Öffentlichkeit und damit auch bei den Mädchen als potentielle aktive Spielerinnen. Zumal neuere Untersuchungen belegen, dass Kinder gerne mehr Sport treiben würden. Gerade bei Mädchen ist dieser Wunsch mit über 50% überdurchschnittlich ausgeprägt.

In dieser von der Dominanz des Männlichen geprägten Sportart gibt es bisher aber kaum eigene didaktische Konzepte für die Einführung speziell für Frauen –Inhalte und Methodik sind für Jungen und Mädchen gleich, obwohl u.a. die motorische (vgl. Tab. 1) und emotionale Entwicklung einige Unterschiede aufzeigt.

	Jungen	Mädchen
Ausdauer	+	-
Schnelligkeit	++	-
Kraft	+	0
Beweglichkeit	-	+
Koordination	+	++

Tab. 1: Vergleich der Ausprägungen der unterschiedlichen motorischen Beanspruchungsformen bei Jungen und Mädchen bis zur Pubertät

Nachfolgende Konzeption soll aufzeigen, welchen Gewinn Mädchen vom Fußballspiel haben können und wie eine gesonderte Spielmethodik in den freiwilligen Sport-Arbeitsgemeinschaften diese besonders fördern kann. Eine Sportspiel-Didaktik muss vor allen Dingen

- mädchenorientiert,
- adressatengerecht,
- flexibel,
- situationsbezogen und/oder
- handlungsorientiert sein.

Damit kann das Fußballspiel helfen, sowohl bei der Entwicklung der Geschlechts-identität mit zu wirken als auch eine Chance darstellen, soziale Rollenklischees zu überwinden.

2.2 ZIELE

Die Vermittlung der Spielidee „Tore schießen und Tore schießen verhindern“ ist sicherlich für Jungen und Mädchen bei der Einführung gleich stimulierend, dennoch ergeben sich aus pädagogischer, soziologischer und motorischer Sicht, aber auch auf der gesellschaftlich-kulturellen und emotionalen Ebene einige geschlechtsspezifische Besonderheiten.

Neben Spaß und Freude an der Bewegung allgemein und speziell am Fußballspielen in der Gemeinschaft, sollen die Mädchen durch das Erlernen dieser Mannschaftssportart

➔ **spezielle Bewegungs- und Körpererfahrungen machen (gesundheits- und fitnessorientiert), u.a.**

- die Füße statt die Hände als „Werkzeug“ einsetzen
- schnell und ausdauernd laufen
- hoch springen
- gelenkig fallen und sicher abrollen
- Körper im „Zweikampf“ einsetzen

➔ **gruppenspezifische Erfahrungen machen, u. a.**

- Einbindung und Anerkennung innerhalb einer „Peer-Group“ finden
- miteinander kooperieren lernen
- Freundschaften schließen
- „fair“ miteinander umgehen
- Verständnis/Sinn für „Spielregeln“ entwickeln

➔ **individuelle (u.a. nicht immer geschlechtstypische) Erfahrungen machen, u. a.**

- Sportart von hoher gesellschaftlicher Relevanz betreiben
- etwas „Besonderes“ zu tun/können
- den Jungen „gleich“ zu sein
- bei Wind und Wetter spielen
- mit Schmutz/Dreck umgehen

2.3 METHODIK/UMSETZUNG

Zunächst werden allgemeine genderspezifische Hinweise gegeben und danach folgt eine konkrete praktische Umsetzung für eine Einführung des Fußballspiels besonders für die Mädchen.

2.3.1 Allgemein

Der Lehrer/Trainer muss sich bei der Umsetzung der Ziele immer bewusst sein, dass er Mädchen vor sich hat! Sie wollen durchaus etwas leisten, sich verbessern und mit anderen –auch mit Jungen- vergleichen, aber auch andere Interessen können/müssen im Übungsbetrieb selbst und/oder nebenher berücksichtigt werden; wie z.B. das Bedürfnis nach Kommunikation, nach gemeinsamen Unternehmungen, nach Rücksichtnahme auf individuelle Freundschaften.

Besonders wichtig ist natürlich die persönliche Kompetenz in fachlicher und methodischer Hinsicht:

- Individualisierung - Ansprüche zwischen „Leistungsorientierung“ und „Freizeitsport“- und
- Gruppeninteresse - „Adressatenbezug auf die Perspektive“ - müssen immer abgewogen sein!

Der Lernprozess sollte also

- adressatenorientiert („mädchenhaft“)
- individualisierend
- flexibel (situationsangemessen/bedürfnis-orientiert)
- nachvollziehbar (zur Selbständigkeit und zum Mitdenken anregen) sein.

Insgesamt sollte dabei eine Atmosphäre geschaffen werden, in der sich die Mädchen akzeptiert und wohl fühlen und der Lehrer/Trainer zur „Vertrauensperson“ wird!'



2.3.2 Fußballspezifisch – „spielen statt Technik üben“

Die Einführung des Fußballspiels für Mädchen kann sich, je nach didaktischer Sicht, nur um wenige Aspekte andersartig unterscheiden, wie die für die Jungen. Wichtiger erscheint, eine geschlechterspezifische Differenzierung und dabei die besonderen Stärken der Mädchen herauszuarbeiten. Betrachtet man z.B. bei der motorischen Entwicklung die konditionellen Faktoren (vgl. Tab. 1), so fällt oft auf, dass die Jungen stärker, schneller und ausdauernder sind – Mädchen hingegen sind beweglicher und haben bessere koordinative Fähigkeiten. Bei einer gemeinsamen Einführung für beide Geschlechter können sich so oft die technischen und taktischen Fähigkeiten nicht so entwickeln, da das schon eher ausgeprägte athletische und körperbetonte Spiel der Jungen dominiert.

Zu Beginn sollten Übungsformen mit verschiedenen Bällen zur „Ballgewöhnung“ stehen – diese Übungen stellen sicherlich die Ausnahme dar, denn das Prinzip „spielen statt üben“ soll ab der dritten Unterrichtseinheit absolut dominieren. Danach kommen verschiedene „kleine Spiele“ – allerdings oft noch ohne die Zielspielidee „Tore schießen und Tore schießen verhindern“ – zum Einsatz. Dieser methodische Schritt orientiert sich stark an das „spielgemäße Konzept“ von Stöcker (1974). Hier können die Mädchen mit schon bekannten Spielformen – allerdings mit der Hand und nicht mit den Füßen ausgeführt – ihre Spiel- und Wettkampffähigkeiten ausbauen. Freie und unangeleitete Spiele führen zu mehr Kreativität und leiten zu einem weiteren wichtigen Baustein der methodischen Einführung über – zur „Ballschule“ („Heidelberger Ballschule“ nach KRÖGER, C. und ROTH, K. 1999). Hier werden spielerisch technische und taktische Grundelemente erfahren. Dies geschieht durch eigene Lösungen, kann aber auch durch gezielte Instruktionen erfolgen. Die Mädchen lernen hier

- „frei zu spielen“,
- „Spielsituationen zu erfassen“ und
- „Chancen der Spielgestaltung wahrzunehmen und zu verstehen“.

Vor allen Dingen im Bereich der taktischen Aufgabenstellung wird besonders auf die taktisch-kognitive Kompetenz der Mädchen gebaut. Hier können z.B. Spielsituationen herausgegriffen werden und die Spielerinnen können verschiedene Lösungsmöglichkeiten aufzeigen.

Durch die besseren Anlagen für die koordinativen Fähigkeiten sollten in jeder Unterrichtseinheit auch Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung derselben mit durchgeführt werden (vgl. Abb. 1). Wichtig ist dabei aber, dass dies immer in Verbindung mit dem Ball und fußballspezifischen Elementen geschieht.

Insgesamt sollte die Spielfähigkeit für das Fußballspielen so entwickelt werden, dass über viele Spielformen vom „1 gegen 1“, über das „2 gegen 2“ und „3 gegen 3“ am Ende das „4 gegen 4“ steht. Alle taktischen Inhalte und auch das Fußballregelwerk sind darauf auszurichten!

Nach solch einer ca. sechs Monate umfassenden Einführung ist ein weiterer gemeinsam, d.h. von Jungen und Mädchen, ausgerichteter Fußballunterricht problemloser und kann durch entsprechende Differenzierungsmöglichkeiten „Stärken und Schwächen“ – gleich bei welchem Geschlecht – ausgleichen bzw. auf gegenseitige Hilfen bauen.

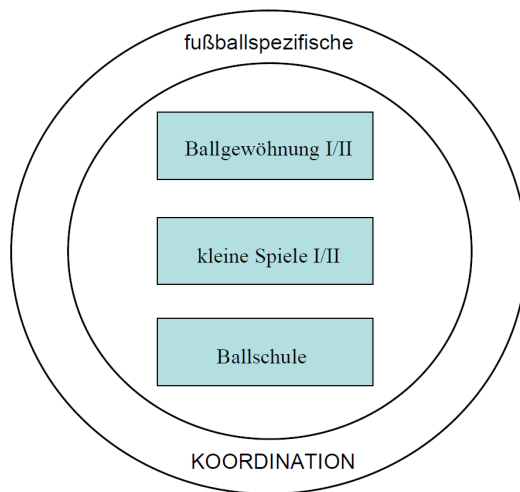


Abb. 1: Methodische Bausteine für die Einführung des Fußballspiels

2.4 UNTERRICHTSEINHEITEN

2.4.1 1. UE: Ballgewöhnung I

Material:	pro Spielerin einen Ball (möglichst viele unterschiedliche u.a. Fußball, Handball, Basketball, Volleyball, Gymnastikball, Softball, Tennisball)
Ablauf:	
Übung 1:	Mädchen bewegen sich frei im Raum mit je einem Ball. Der Ball darf dabei nicht gehalten/getragen werden, sondern soll mittels Händen, Füßen, Kopf, etc. möglichst häufig berührt werden. Nach ca. einer Minute werden die Bälle getauscht (ca. 10 Wechsel, damit mit jedem Ball gespielt wurde). kurze Reflexion: unterschiedliche Eigenschaften der Bälle beschreiben
Übung 2:	wie oben, Ball soll nur mit den Füßen berührt werden (dabei fußballspezifische Elementedemonstrieren und nachmachen lassen: Ball mit Innen-/Außenseite, Spann, Sohle führen).
Übung 3:	wie oben, nun einige „schwer spielbare“ Bälle herausnehmen und mit Fußbällen ersetzen. Dabei vermehrt die Aufmerksamkeit vom Ball ablenken, indem sich z.B. die Spielerinnen bei einer Begegnung „abklatschen“ (rechts, links, beidhändig).
Variation:	Nach dem „Abklatschen“ den Ball der Partnerin übernehmen Kurze Reflexion: Kriterien für eine gute Ballbehandlung herausstellen Ball nur auf den Hallenlinien führen (möglichst „ausweichen“, sonst „Absprache“ über „Vorfahrt“, auch rückwärts dribbeln bis zur nächsten „Kreuzung“).

2.4.2 2. UE: Ballgewöhnung II

Material:	pro Spielerin einen Ball (möglichst leichte Fußbälle), Bänke, Kastenteile, Markierungshütchen
Ablauf:	
Übung 1:	Mädchen bewegen sich frei im Raum mit je einem Ball. → alle Gegenstände im Raum „umdribbeln“ → gegen umgelegte Bänke/freie Wände passen („Doppel-pass“) (Pass kann auf Kommando während des Dribblings erfolgen) → den Ball über die „Hindernisse“ lupfen
Übung 2:	Ball in die Hand nehmen, fallen lassen und so hochschießen, dass er wieder gefangen werden kann – „jonglieren“ → fallen lassen, hochschießen, aufspringen lassen und ein zweites Mal hochschießen → fallen lassen und mit dem (rechten, dann linken) Oberschenkel hochhalten → „Jonglier-Königen“: wer schafft es, Ball fallen lassen, dann den Ball mit dem Oberschenkel hochhalten – Ball aufspringen lassen – Ball mit dem Fuß so hochschießen, dass er mit den Händen gefangen werden kann
Übung 3: <i>„Fußballtennis“</i>	In drei Feldern mit einer Bank in der Mitte wird im 3 (4) gegen 3 (4) „Fußballtennis“ mit einem weichen größeren Ball gespielt. Dabei darf der Ball aufspringen und mit den Händen/Armen angenommen, weitergespielt werden. Nur die „Beförderung“ über die Bank muss fußballgerecht – mit Fuß, Kopf, Oberschenkel – erfolgen.

2.4.3 3. UE: Kleine Spiele I

Material:	pro Spielerin einen Ball, 16 Markierungshütchen
Ablauf:	
Übung 1: <i>„Schlag den Ball weg“</i>	Mädchen dribbeln in einem abgesteckten Raum und versuchen auf Kommando den Ball einer Gegenspielerin außerhalb des Spielfeldes zu schießen. Wer zuletzt mit seinem Ball im Feld ist hat gewonnen.
Übung 2: <i>„Felderwechsel“</i>	Spielerinnen in vier Gruppen einteilen. In vier Ecken wird in Quadraten von ca. 4x4 Meter mit dem Ball gedribbelt. Der Lehrer nimmt in der Mitte die Position eines Verkehrspolizisten ein. Auf Kommando werden die Felder je nach Handzeichen (über Kreuz, parallel, nach rechts und links) gewechselt.
Übung 3: <i>„1 gegen 1“</i>	Die Spielerinnen werden paarweise aufgeteilt. Je zwei Paare gehen zusammen und spielen eins gegen eins: zwei stellen sich im Abstand von ca. 8 bis 10 Metern breitbeinig gegenüber und bilden die Tore; die anderen versuchen, auf das gegnerische Tor von vorn und von hinten ein Tor zu erzielen. Nach einer Minute werden die Rollen getauscht. Nach einer weiteren Minute Spielzeit werden neue Paare gebildet u.s.w. Nach jeweils zwei Durchgängen eine „aktive Pause“ einlegen (z.B. in der 4er Gruppe versuchen, den Ball hochzuhalten – mit aufspringen).