

Fußball-Olympiade

ne spielerische Abwechslung zum Trainingsalltag

Sport-
spiele

SPOZ

2/98

Vorbemerkungen/Ziele

Bei einer Fußball-Olympiade geht es nicht um die Vermittlung von Technik und Taktik, in dieser fußball-spezifischen Aktion stehen Gruppenwettkampf und Spaß im Vordergrund. Es werden unterschiedliche Wettbewerbe durchgeführt, die den Ball miteinbeziehen, dabei aber nicht das fußballerische Können herausstellen, sondern vielfältige Bewegungsformen und das Miteinander in den einzelnen Mannschaften zum Schwerpunkt haben. Bei der Fußball-Olympiade können auch solche Teilnehmer/innen Erfolgserlebnisse haben, die beim Fußballspiel große Schwächen aufweisen.

Zeit:
60 - 90 Minuten

Teilnehmer/innen:
ab Grundschulalter

Material:
Fußbälle, Markierungshütchen,
Luftballons, Seile, Bänke,
Weichbodenmatten, Hürden

Ort:
Sporthalle oder Trainingsplatz

Stundenverlauf / Inhalte

- Inhalte
- Organisation

Einstimmung

- Der ÜL stellt den Teilnehmer/innen den geplanten Stundenverlauf vor: Zunächst werden Mannschaften à vier bis sechs Spieler/innen gebildet. Nacheinander werden mehrere Wettbewerbe (hier werden beispielhaft drei vorgestellt) durchgeführt. Für den Wettbewerb werden Punkte vergeben. Nach jedem Wettbewerb treffen sich die Mannschaften an einer zentralen Stelle. Die Ergebnisse werden für alle sichtbar festgehalten, die Zwischenstände vor jedem neuen Wettbewerb vorgetragen.
- Jede/r Teilnehmer/in erhält einen Luftballon, in dem sich ein Zettel mit dem Namen eines Bundesligaspielers, befindet. Die Spielernamen stammen aus vier (bzw. angestrebte Mannschaftszahl) Bundesligamannschaften, die von den Teilnehmer/innen zusammengefügt werden müssen. Auf ein Startzeichen blasen die Teilnehmer/innen die Luftballons auf und versuchen diese in der Luft mit allen Körperteilen zu jonglieren. Beim Jonglieren können unterschiedliche Bewegungsabläufe gestellt werden: Jonglieren mit dem Fuß/mit dem Kopf/über eine festgelegte Distanz /Austausch der Ballons mit einem Partner /Jonglage im Sitzen. Auf ein Zeichen des ÜL werden die Luftballons zum Platzen gebracht und die Zettel entnommen. Durch Zuruf der Spielernamen müssen sich die Mannschaften finden. Die Mannschaft, die zuerst einen Schlachtruf des entsprechenden Bundesligavereins ausgerufen hat, ist Sieger. Sie darf während der folgenden Olympiade in einem Wettbewerb einen Joker setzen. Bei diesem Jokerspiel zählen die erhaltenen Punkte doppelt.

Absichten / Gedanken

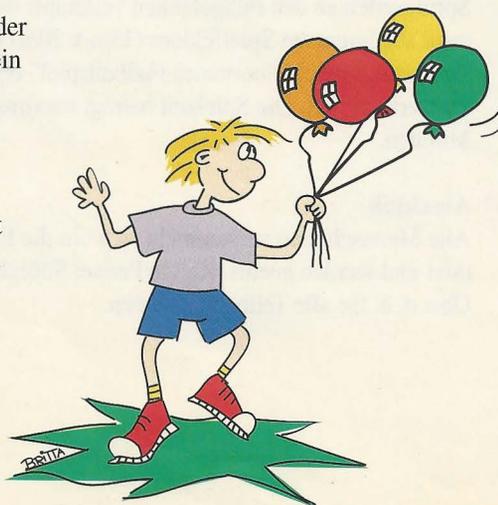
- Absichten/Gedanken
- Hinweis

- *Transparenz für die Spieler/innen*

Die Olympiade sollte vielfältige Spiel- und Bewegungsformen aufgreifen.

Die vorgeschlagenen Spiele können mit geringen Veränderungen auch draußen angeboten werden.

Während der Fußball-Olympiade ist die Belastungsintensität relativ gering. Spezifische verletzungsprophylaktische Übungen sind deshalb nicht notwendig. Das Aufwärmen kann in spielerischer Form und in Einstimmung auf den fußballtypischen Charakter der Olympiade mit der Mannschaftseinteilung verknüpft werden.



Stundenverlauf /Inhalte

- Inhalte
- Organisation

HAUPTTEIL

● Wettbewerb 1: Pendelstaffel

In einem Abstand von 15 Metern sind die beiden Wendepunkte der Pendelstaffel. Der Ball muß von den Teilnehmern/innen über die Hindernisse zum gegenüberliegenden Wendepunkt geführt bzw. transportiert werden. Dazu werden nacheinander unterschiedliche Aufgabenstellungen und Körperteile vorgegeben: rechter/linker Fuß; zwischen den Knien; Hintern, etc.

● Wettbewerb 2: Elefantenparcours

Alle Spieler/innen einer Mannschaft stellen sich hintereinander auf. Die rechte Hand wird durch die Beine nach hinten geführt und an die linke Hand des/der Mitspielers/in gefaßt. In dieser Position wird der Parcours (siehe Foto) durchlaufen. Nach jeder Station wechselt der "Rüsselspieler" an das Ende der Gruppe. Station 1: Zwei parallel aufgestellte Langbänke: Vom Start bis zur ersten Station führt der Rüsselspieler einen Ball am Fuß. Der Ball wird vor der Bank abgelegt, der Elefant überquert die Bank. Hinter der Bank wird ein neuer Ball aufgenommen.

Station 2: Weichbodenmatten. Der Ball wird über die Matten gedribbelt.

Station 3: Drei Hindernisse/Hürden. Der Ball wird vor der ersten Hürde abgelegt. Die Hürden müssen überwunden werden. Aufnahme eines neuen Balls.

Station 4: Slalomdribbling. Fünf im Halbkreis aufgestellte Hütchen werden durchdribbelt. Wechsel des Rüsselspielers.

● Wettbewerb 3: "Siamesische Zwillinge"

In den einzelnen Teams werden "Siamesische Zwillinge" gebildet, indem jeweils zwei Teilnehmer/innen mit Springseilen an den Fußgelenken verknüpft werden. In zwei abgegrenzten Spielfeldern (15m x 20m) wird auf Zweimetertore ein "normales Fußballspiel" ohne festen Torwart gespielt. Die Spielzeit beträgt maximal fünf Minuten.

● Abschluß

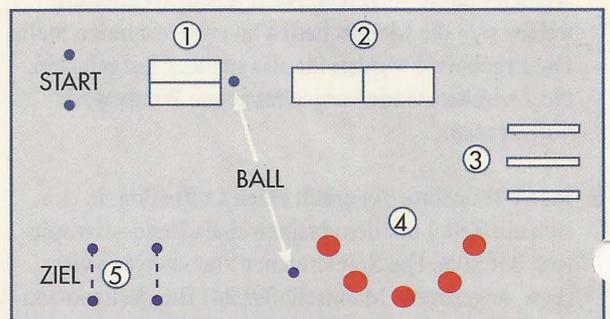
Alle Mannschaften versammeln sich um die Ergebnistafel und werden geehrt. Kleine Preise: Süßigkeiten, Obst o. ä. für alle Teilnehmer/innen.

Absichten/Gedanken

- Absichten/Gedanken
- Hinweis



Es sollten möglichst viele Mannschaften gleichzeitig laufen.



- Die einzelnen Paare müssen sich in ihren Absichten (Laufwege und Torschüsse) miteinander abstimmen.

Je nach vorhandener Zeit kann jedes Team einmal oder häufiger spielen. Für jeden Sieg gibt es drei Punkte, für ein Unentschieden einen Punkt, bei Niederlage keinen Punkt.

PRAKTISCH für die PAULIS

Autor:
Ralf Sygusch