



Foto: Daniel Rodriguez (SFV)

Fussball spielen im Unterricht

Viele Füße spielen Ball.

Text: Dominik Müller

Fussball ist nicht nur auf dem Pausenplatz sehr beliebt, sondern auch in den Sportlektionen in der Halle oder auf dem Rasen. Fussball ist ein einfaches Teamspiel, Tore erzielen oder verhindern ist sehr emotional und macht daher enorm viel Spass. Mit folgenden praktischen Ideen und Organisationshinweisen können sowohl Fussballbegeisterte wie auch «Schuttimuffel» lehrplanorientiert Lektionen für Kinder im 1. Zyklus durchführen.

Kinder wollen spielen

Im Spiel setzen sich Kinder mit ihrer inneren und äusseren Welt auseinander. Lehrpersonen sind insbesondere dafür zuständig, Rahmenbedingungen und eine Lernatmosphäre zu schaffen, die den Bewegungsdrang und die Motivation des Kindes zum Selbermachen unterstützen. Die motorische Entwicklung im Umgang mit Bällen wird durch implizites Lernen im Spiel gefördert. Fussball eignet sich wegen seiner Einfachheit hervorragend dafür. Spielen die Kinder in Kleinstmannschaften, sind sie dauernd in Bewegung, treffen viele intuitive Entscheidungen, sind ständig im Spiel involviert und somit viel am Ball. So wird die natürliche Freude am Fussballspiel erhalten und vergrössert. Während einer Lektion sollen die Kinder lachen, üben und persönliche Erfolge erleben. Dabei ist Lachen – also die Freude am Spiel – das Wichtigste. Kinder im 1. Zyklus erleben ihren Körper als Zentrum und entdecken die

Welt durch ihr Handeln (Lehrplan 21). Ihre im Spiel aufgebauten Kompetenzen wirken sich auch auf andere Entwicklungsbereiche aus. Kinder, die viel und intensiv spielen, zeichnen sich vor allem durch ihre Fähigkeiten in sozialen, emotionalen, kognitiven und motorischen Bereichen aus. Spielen hat bei Kindern eine enorm wichtige Funktion für das Lernen.

Bewegungskompetenz im Umgang mit dem Ball erwerben

Die Gene legen fest, was aus einem Mensch werden könnte. Was aber tatsächlich aus ihm wird, hängt von den Erfahrungen ab, die er in seinem Leben und vor allem in seiner Kindheit macht. Eine frühe, regelmässige und breite Stimulation – das heisst möglichst vielfältige Gelegenheiten, um Bewegungs- und Sinneserfahrungen zu sammeln – führt zu verstärkten Verknüpfungen im Gehirn, die der Bewegungskompetenz förderlich sind. Regelmässiges Fussballspielen stellt vielseitige Anforderungen in den Bereichen «laufen, springen» und «werfen, fangen», wobei Letzteres im Fussball dem «passen, annehmen» entspricht. Um jedoch eine breitere Bewegungskompetenz zu erzielen – und damit mehr und stärkere Verknüpfungen im Gehirn anzuregen – müssen weitere Bewegungsakzente gesetzt werden. Deshalb beinhaltet eine gute Kinderfussballlektion ergänzende, aus anderen Sportarten entlehene Bewegungsgrundformen. Gemeinhin gilt: Je

vielfältiger die Bewegungs- und Sinneserfahrungen sind, desto komplexere Handlungen können später aufgebaut werden. Die Entwicklung der Koordination hat einen zentralen Einfluss auf die Differenzierung aller motorischen Abläufe. Sie reguliert die Muskelaktivitäten bei der Realisierung von Bewegungen. Eine regelmässige Stimulation im Kindesalter fördert ihren Aufbau. Koordinative Aufgaben gehören deshalb in jede Lektion. Eine breit gefächerte, auf die Bewegungsgrundformen abgestützte Lektion entspricht dieser Anforderung.

Lektionsaufbau

Mit den folgenden vier Grundsätzen gelingen erfolgreiche Sportlektionen:

1. Spielerisch
2. Kindgerecht
3. Vielseitig
4. Spielen vor üben

1. Spielerisch

Wenn wir Kinder – insbesondere die Jüngsten – im und durch den Fussball zum Lernen anregen wollen, müssen wir ihre Fantasie und ihre Emotionen ansprechen. Das gelingt am besten, wenn wir die Inhalte spielerisch gestalten, indem wir die Kinder durch (Vor-)Bilder zum Nachahmen (z. B. Hakenschlagen wie ein Hase) anregen oder durch herausfordernde Aufgabenstellungen in ihrer Welt (z. B. dribbeln durch den Hütchenwald) ansprechen. Mit herausfor-

dernden Aufgaben sind nicht nur Wettbewerbe unter den Kindern (Wer hat am meisten...?) gemeint, sondern auch messbare Aufgaben für das einzelne Kind (Wie schnell kannst du...?).

2. Kindergerecht

Sämtliche kindlichen Entwicklungsprozesse – Wachstum, Reife und die Entwicklung der geistigen und motorischen Kompetenzen – sind fortschreitend. Wir unterscheiden aber in Bezug auf das Entwicklungstempo retardierte (verzögerte) und akzelerierte (beschleunigte) Fortschritte. Der Begriff «kindgerecht» beschreibt eine Methodik und Didaktik, die dem Entwicklungsstand, den Bedürfnissen und den Kompetenzen der Kinder entspricht. Die Möglichkeiten der Kinder zeigen sich nur, wenn das Lernklima gut ist. Kinder wollen lachen, lernen und leisten. Nur so sind sie nachhaltig motiviert.

3. Vielseitig

Kinder sind grundsätzlich keine Spezialisten, sondern neugierige, kreative Allrounder. Diesem natürlichen kindlichen Bedürfnis nach Abwechslung entspricht das Prinzip der Vielseitigkeit: Für eine ganzheitliche Entwicklung benötigen Kinder vielfältige Bewegungserfahrungen. In der Sportlektion Fussball bedeutet dies auch, Bewegungsformen anderer Sportarten zu inkludieren. Dabei erwerben die Kinder eine breite Basis an motorischen Kompetenzen – Bewegungsgrundformen – und bauen so wertvolles Erfahrungswissen auf.

4. Spielen vor üben

Das Spiel ist der beste Lehrmeister. Wichtig ist, dass das Spiel der Situation angepasst wird. Es sollten Distanzen und Räume gewählt werden, welche die Kinder bewältigen und überblicken können. Mit dem folgenden methodischen Fahrplan bleibt auch das Üben spielorientiert: offen starten, üben, wetteifern. Lehrpersonen können die Grundtechniken im Umgang mit Bällen in spielerischer Form vermitteln. Den Kindern fällt es auf diese Weise leichter bei der Sache zu bleiben, als bei repetitiven Übungen. Das freie Spiel mit dem Ball hat für das Ausleben der Kreativität und den Lernprozess der Kinder einen sehr grossen Stellenwert. Es kann zu Lektionsbeginn oder als freie Aktivitätsform während oder am Ende der Lektion eingesetzt werden. Für die kindliche Selbstbestimmung ist spielen ein ideales Lernfeld, das «freie» Spiel dafür die geeignete Form.

Methodischer Fahrplan für Spiele und Übungen

Der methodische Fahrplan bietet die Möglichkeit, ein Spiel oder eine Übung zu inszenieren. Er berücksichtigt wichtige Punkte des kindergerechten Unterrichts.

Offen starten: Die Kinder können im ersten Teil eigene Ideen einbringen, Neues entdecken und ausprobieren. Dabei wird ihre Kreativität gefördert und sie können ihre individuellen Fähigkeiten entdecken.

Üben: Im zweiten Teil vermittelt die Lehrperson gezielt Lerninhalte, legt den Fokus auf den Aufbau, schreibt die Ausführung vor, unterstützt und greift korrigierend ein. So achtet sie zum Beispiel darauf, dass die Kinder die Bewegungen korrekt sowie beidseitig ausführen und ermöglicht genügend Wiederholungen. Kinder im 1. Zyklus lernen spielerisch, aber auch durch Beobachten und Nachahmen.

Wetteifern: Mit einer spannenden Wettbewerbsform im dritten Teil lässt sich die Aufmerksamkeit und die Motivation der Kinder aufrechterhalten. Ein Wettbewerb bringt Emotionen ins Spiel und steigert dadurch die Intensität. Die Kinder in diesem Alter fangen an, ihre eigenen körperlichen Leistungen mit anderen zu vergleichen. Der Fokus auf formulierte Ziele hilft den Kindern, sich im Umgang mit dem Ball weiterzuentwickeln. «Schaffe ich beim nächsten Versuch mehr Ballberührungen, mehr Tore?»

Praktische Hinweise für eine optimale Fussballektion

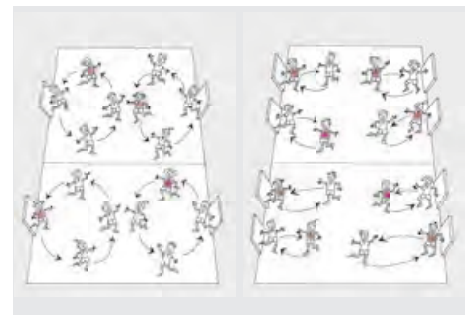
Alles Material muss zu Beginn der Lektion bereitgestellt sein, so dass es keine Wartezeiten gibt. Damit die Kinder in Bewegung bleiben, benötigen alle einen eigenen Ball. Weiche Bälle eignen sich für junge Kinder am besten. Kleine Gruppen und viele Tore regen zum aktiven Spiel an und machen mehr Spass.

Die Regeln müssen gemeinsam mit den Kindern festgelegt werden. Es geht auch ohne Schiedsrichter. Die Kinder lernen so, die Regeln um ihrer selbst willen einzuhalten. Um Wartezeiten zu vermeiden, sollten Spielformen mit Ausscheiden vermieden werden. Am besten spielen immer alle mit, auf Ersatzspieler wird verzichtet.

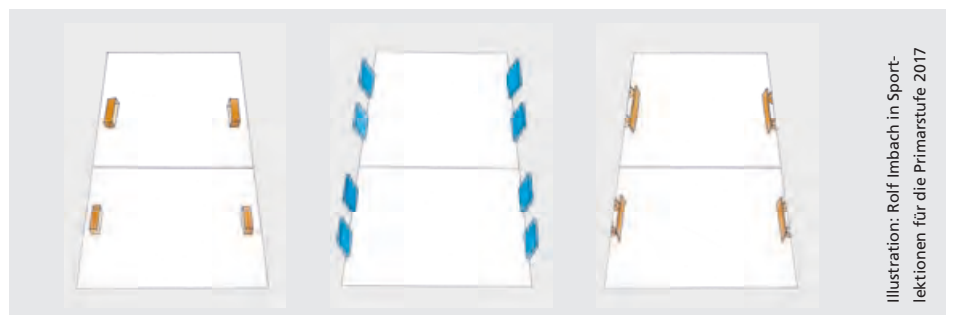
Junge Kinder lassen sich gerne auf eine Geschichte als Rahmenhandlung ein und können sich so noch mehr ins Geschehen eingeben. Der SFV stellt Lehrpersonen der Primarstufe Broschüren zur Verfügung, die dabei unterstützen, den Unterstufenkindern den Fussballsport auf spielerische und altersgerechte Weise näherzubringen.

Fussballspiele organisieren

Für den Sportunterricht eignen sich einfache Organisationsformen mit klaren Abläufen. Entscheidend ist, dass alle Kinder mitspielen können. Sind Wechselspieler nötig, gilt es die Wartezeit zu minimieren. In spannend inszenierten Spielen (in Geschichten verpackt) und in ausgeglichenen Teams macht das Fussballspielen noch mehr Spass. Sporthallen sind unterschiedlich gross, die Spielfläche deshalb automatisch beschränkt. Damit alle Kinder möglichst maximal zum Spielen kommen, wird der Hallenplatz in mehrere kleine, überblickbare Spielfelder mit improvisierten Toren unterteilt.



Wechselnde Teams, Rotation der Spielerpositionen, Wechsel der Goalies.



Unterschiedliche Tore: Kastenelemente, kleine Matten, Langbänke.

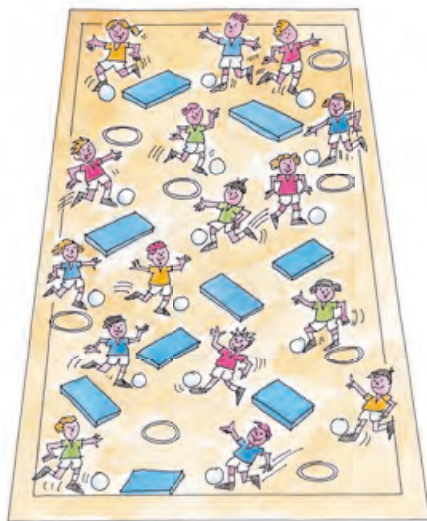
Seelöwen und Eisbären

In der folgenden Beispiellektion sind alle oben erwähnten Kriterien erfüllt.

Einstieg: Im Mattenmeer (15 Minuten)

Material:

- 1 Matte pro Seelöwe
- 1 Reifen pro Eisbär
- 1 Ball pro Kind
- 1 Bündel/Überziehleibchen pro Kind



Seelöwen und Eisbären im Mattenmeer

Die Kinder bilden zwei Teams, die Seelöwen und die Eisbären. In der Halle sind die Reifen und Matten verteilt.

Zum Aufwärmen dribbeln alle Kinder frei um die Inseln (Matten) und Eisberge (Reifen). Sie üben und variieren dabei die Ballführung rechts und links.

Auf das erste Signal der Lehrperson legen die Kinder ihren Ball auf eine Insel (Matte) und nehmen einen fremden Ball. Beim zweiten vereinbarten Signal legen sie den Ball auf einen Eisberg (Reifen) und spielen mit einem fremden Ball weiter. Auf das dritte Zeichen umdribbeln sie eine Insel oder einen Eisberg nur mit dem linken oder rechten Fuss (danach umgekehrt).

Nun wetteifern die beiden Teams: Eisbären müssen auf ein Signal ihre Bälle möglichst schnell auf einen Eisberg, Seelöwen auf eine Insel ablegen. Welche Gruppe ist schneller?

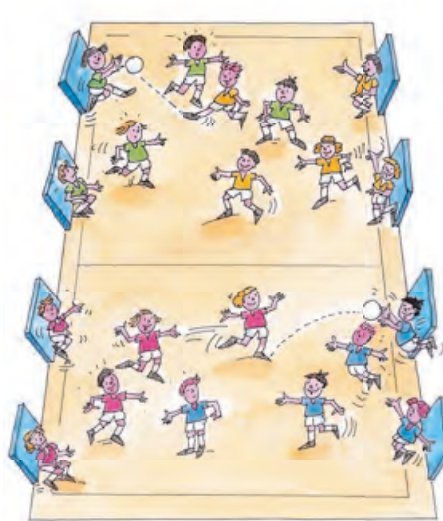
Während der Übung kann die Lehrperson nach folgenden Gesichtspunkten beobachten:

- Führen die Kinder den Ball kontrolliert?
- Setzen die Kinder die Vorgaben um?

Hauptteil: Eis-Turnier (25 Minuten)

Material

- 8 Matten
- 2 Bälle
- 1 Bündel/Überziehleibchen pro Kind



Eisturnier

Für den Hauptteil wird die Halle in zwei Spielfelder aufgeteilt, aus den beiden Teams aus der ersten Phase werden noch einmal je zwei Gruppen gebildet. An den Schmalseiten der Spielfelder markiert je eine Matte das Tor. Die Kinder spielen mit oder ohne Torhüter. Die beiden Teams greifen je auf zwei Tore an und verteidigen je zwei Tore.

Es werden drei Runden zu etwa sieben Minuten gespielt. Gegner, Spielerposition und Torhüter wechseln nach jeder Runde. Der Ball ist im Aus, wenn er über die Linie ins andere Feld rollt, er muss an der entsprechenden Stelle wieder eingekickt werden.

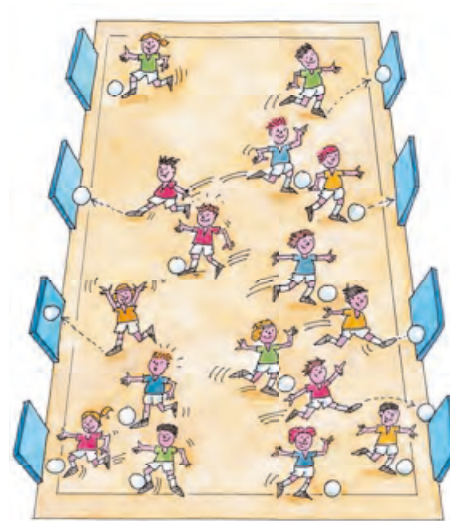
Während der Übung kann die Lehrperson nach folgenden Gesichtspunkten beobachten:

- Sind alle Kinder am Spiel beteiligt?
- Dribbeln und passen die Kinder mutig nach vorne?
- Spielen die Torhüter aktiv mit und beteiligen sich am Angriffsspiel?

Ausklang: Eisberg in Sicht (5 Minuten)

Material

- 8 Matten
- 1 Ball pro Kind
- 1 Bündel/Überziehleibchen pro Kind



Eisberg in Sicht!

Für das letzte Spiel bleibt die Anordnung der Mattentore bestehen. Alle Kinder spielen individuell mit einem eigenen Ball. Sie dribbeln frei und treffen so viele blaue Matten-Eisberge (Tore) wie möglich. Nach jedem Treffer müssen sie eine andere Matte wählen und darauf zielen.

Explizite Vorgaben machen die recht offene Spiel- und Übungssituation noch effektiver: Tore nur mit dem linken oder rechten Fuss erzielen, Seiten abwechseln.

Dominik Müller

ist Verantwortlicher Kinderfußball beim Schweizerischen Fussballverband (SFV).

>>> Auf www.football.ch sind Videos dieser Lektion als Download verfügbar. Die Print-Ausgabe der Broschüre «Sportlektionen für den Unterricht» kann unter kinderfussball@football.ch bestellt werden. <<<



Foto: Angel Sanchez, Verlag LCH Lehrmittel 4bis8

Am Ball bleiben

Am Ball bleiben drückt in bildhafter Sprache die grundlegende Fähigkeit aus, mit einer Sache in Kontakt zu bleiben, die sich bewegt.

Text: Dora Heimberg

Wenn Kinder mit Bällen spielen, entwickeln sie zwei wesentliche psychomotorische Bewegungsmuster. Sie lernen, auf sich zukommende Objekte zu empfangen sowie in umgekehrter Richtung von sich weg, hin zum Bestimmungsort zu befördern.

Sie erobern sich in unzähligen Varianten – fangen, abwehren, treffen, packen – Selbstsicherheit im Umgang mit einem beweglichen Gegenstand. Sie erschliessen sich Zusammenhänge zwischen Raum, Zeit und Kraft, wenn sie den Ball rollen, werfen, schieben oder loslassen und trainieren die Koordination ihrer Sinne und Bewegungen. Im Spiel gelingt die intuitive Dosierung der Kraft immer besser, das Timing und die Einschätzung der Distanz im Raum werden präziser. Ausgiebig ausprobieren dürfen ist wichtig und kommt vor den strukturierten Übungen oder dem organisierten Spiel in der Gruppe. Bewegungs- und Handlungserfahrungen können weder umgangen noch ersetzt werden. Bei Kindern, die über zu wenig selbst-

wirksame Ballerfahrungen verfügen und bereits erwartete Leistungen erbringen müssen, ist Frustration vorprogrammiert. Sie erfahren: «Ich kann es nicht!»

Leise geht nicht

Beim Ballspiel geht es laut zu und her. Es ist physiologisch nicht möglich, leise mit Bällen zu spielen. Die überraschenden Reaktionen des springenden, rollenden und nur gezielt greifbaren Balles überträgt sich spiegelnd auf die Kinder. Die Spannung im Körper wird schreiend, hüpfend und mit den Armen flatternd unmittelbar abgeführt. Das tun Erwachsene im Fussballstadion übrigens auch. Für jüngere und ungeübtere Kinder kann ein Kissen oder ein Rhythmiksäcklein den Ball für gewisse Vorübungen ersetzen, da diese an einem Zipfel gegriffen werden und nicht wegrollen können. «Ich packe es!» Das Mädchen kommt dem fliegenden Gegenstand mit einem Schritt entgegen und die Hände patschen zur richtigen Zeit

am richtigen Ort zusammen. Die ausgesprochene Selbstbestätigung des kurzen Satzes in Begleitung der Fangbewegung wirkt. Erfolg bringt Erfolg!

Trotzdem – der Ball muss nach und nach ins Spiel kommen und das Anspruchsniveau steigen. Eher schwach aufgepumpte Bälle mit einer nicht zu glatten Oberfläche eignen sich für Ungeübte besser für Wurf- und Fangaktivitäten. Es gibt viele verschieden grosse und kleine Bälle aus unterschiedlichen Materialien, mit spürbar anderen Oberflächen und Verhaltensqualitäten. Es gibt spritzige, laute Bälle und leise, flauschige Bälle, mit denen eine ruhige Kugel zu schieben ist. Wenn die Kinder ihren Lieblingsball zeichnen und mit Details gestalten, üben sie grafomotorische Kreisbewegungen und erhalten beim Ausmalen Impulse für die Fingerbeweglichkeit. Um bei der Kreisform den Ausgangspunkt wieder zu treffen und den Kreis schliessen zu können, setzen die Kinder am Anfang einen bewussten Orientierungspunkt.



Foto: Angel Sanchez, Verlag LCH Lehrmittel 4 bis 8

wiederhaben!» Wieso nicht mit der Klasse ein Spiel mit dem Schwerpunkt «warten können» daraus machen? Die Kinder sitzen mit ihren unterschiedlichen Bällen an der Längswand der Turnhalle. Sie rollen ihren Ball weg und verfolgen den Weg des Balles mit den Augen. Leicht unterscheidbare Bälle erleichtern die Aufgabe. Die Kinder dürfen ihren Ball erst holen, wenn er ausgerollt ist und ganz still steht.

Bei einem nächsten Durchgang beschreiben sie den Weg des Balls (lang, schnell, hüpfend usw.) und zeichnen diesen auf einem Papier auf. Als Orientierungshilfe werden die beiden Längsseiten des A4-Blattes mit verschiedenen Farben markiert. Eine Seite zeigt die Längswand der Turnhalle, wo die Kinder sitzen, die andere die gegenüberliegende Wand. So entstehen erste Pläne, mit denen die Kinder Bewegungen im Raum festhalten. Je nach Entwicklungsstand und Voraussetzungen der Klasse muss zuerst mit nur einem Ball gearbeitet werden.

Körperspannung und Körperhaltung

Nach der Einführung arbeiten die Kinder in Kleingruppen. Da sie keinen Tisch zur Verfügung haben, zeichnen sie in Bauchlage auf dem Boden. Diese liegende Entwicklungsstellung kräftigt Rücken und Nacken. Zudem hat diese Körperhaltung den Vorteil, dass die Kinder den Unterarm beim Schreiben automatisch auf dem Boden ablegen. Erschrecken Sie nicht, wenn einige Kinder die Bauchlage mühsam finden.

Der Stift setzt auf dem Blatt dort an – dies ist ebenfalls eine reale Erfahrung – wo beim Ball das Ventil ist. Nach der Reise um den vorgestellten Mittelpunkt herum kommt der Stift wieder dort an. Der Ball wird «zeichnerisch aufgepumpt», wird grösser und grösser. Die Schreibübung funktioniert auch in umgekehrter Richtung. Ball und Kreis werden immer kleiner, wenn die Luft entweicht.

Warten können

So wie man beim Schwimmenlernen nass werden muss, gilt es das anfängliche Durcheinander beim Ballspiel in einer Klasse auszuhalten. Trotz klaren räumlichen und zeitlichen Regeln wird es immer wieder Kinder geben, die dem entwischten Ball anscheinend «kopflös» nachrennen, weil sie es sonst psychomotorisch nicht aushalten. Es ist sozusagen ein reflexartiges (Überlebens-)Geschehen: «Ich muss meinen Ball

Manche Kinder verfügen heute wegen fehlenden Bewegungsanreizen über wenig Kraft, Rumpfstabilität und Kopfkontrolle. Umso mehr sind wohldosierte und wechselnde Körperstellungen auf dem Boden notwendige Impulse, um die Körperspannung zu aktivieren. Zeitlich angepasste Anstrengung schadet den Kindern nicht. Durchhalten können kommt von «den Körper halten können». Eine Körperhaltung mit flexibel anpassungsfähiger Spannung ermöglicht es, wiederum rasch zu reagieren, beispielsweise im Umgang mit dem Ball.

Selbstverständlich können Kinder im digitalen Zeitalter bequem auf dem Sofa mit dem Tablet oder Smartphone Ballspiele spielen – erst noch ohne dabei ausser Atem zu geraten und ohne Schürfungen am Knie. Allerdings ersetzen die kurzen Augenbewegungen über den begrenzten Bildschirm und die Klicks oder Wischbewegungen der Finger die grossräumigen koordinierten Bewegungen mit dem ganzen Körper nicht. Diese sind unabdingbar notwendig für die dreidimensionale Einschätzung der Distanz und die Orientierung im Raum.

Beobachten und differenzieren

Die Spielideen der Kinder sind eine Schatztruhe. Als Lehrperson können Sie den ballspielenden Schülerinnen und Schülern zuschauen, ausbaufähige Ideen auswählen und für alle Kinder zugänglich machen. Kinder im Kindergarten bringen Spiel- und Entdeckungsfreude mit und lassen sich für neue Ideen begeistern.

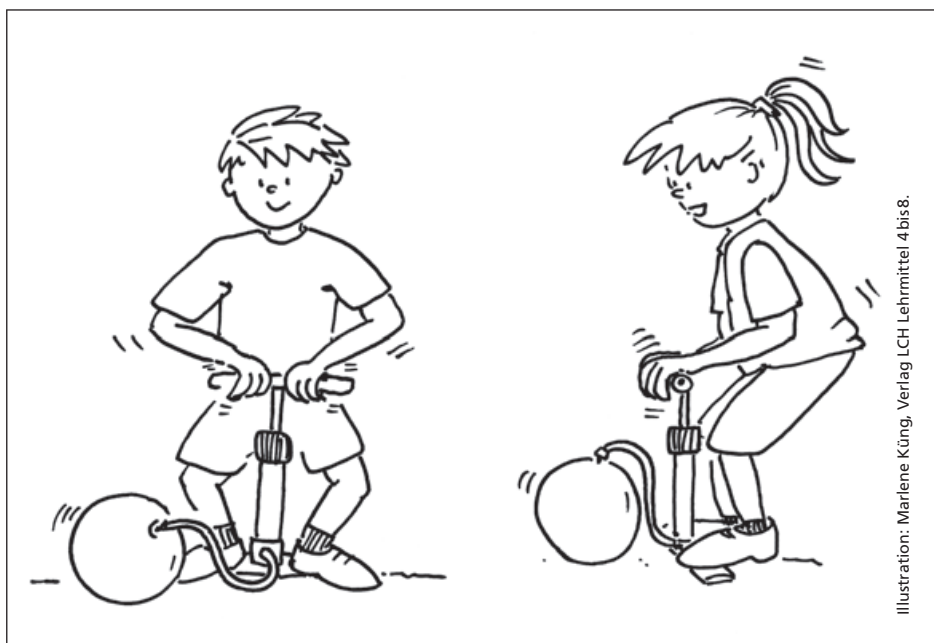


Illustration: Marlene Küng, Verlag LCH Lehrmittel 4 bis 8.

Kreise zeichnen: Das Ballventil ist der Ausgangs- und Startpunkt.

Der unterschiedliche Umgang mit dem Ball kann genutzt werden um mit den Kindern genau hinzuschauen, hinzuhören und hinzuspüren. Ziel ist es, ohne Wertung die grossen und kleinen Unterschiede bei Körperhaltungen, Bewegungen oder Eigenschaften von Materialien – in diesem Fall bei unterschiedlichen Bällen – zu sehen, zu hören und zu spüren. Die Kinder können die verschiedenen Ballspielideen zeichnerisch festhalten.

Die einfache Übung einen Ball auf verschiedene Arten durch den Raum zu tragen, schult die Körperwahrnehmung und die Raumerfahrung. Wie komme ich am schnellsten voran? Klemme ich den Ball zwischen den Knien ein, komme ich weniger schnell voran, als wenn ich ihn auf dem Kopf trage. Den Ball in Kauerstellung zwischen den Knien und dem Körper zu transportieren, fordert das Gleichgewicht heraus. Umfallen und lachen sind erwünscht. Ja, lachen ist psychomotorisch allemal besser als sich ärgern. Lachen (nicht auslachen) führt die Spannung über das erfolgte Missgeschick viel wirksamer ab, als abwertende Bemerkungen, die selber oder von anderen geäussert werden.

Gezielt anregen

Um die Körperorientierung anzuregen, stellt die Lehrperson gezielte Fragen und regt damit die Körperwahrnehmung an.

- Mit welchen Körperteilen kannst du den Ball stossen?
- Wie musst du dich hinstellen oder hinlegen damit du den Ball mit dem Knie, mit dem Ellbogen, mit der Ferse stossen kannst?
- Mit welchen Körperteilen kannst du einen auf dich zurollenden Ball stoppen?
- Auf welchen Körperteilen kannst du den Ball balancieren?
- Wo und wie kannst du den Ball mit dem Körper einklemmen?

Der Wechsel kann nach der Stop-and-go-Methode mit Musik erfolgen. Bei jedem Anhalten der Musik muss der Ball an einem anderen Ort am Körper eingeklemmt werden.

Wo und wie könnt ihr den Gymnastikball zu zweit oder gar zu dritt zwischen den Körpern einklemmen? Findet ihr eine Variante, bei der ihr euch mit dem Ball sogar fortbewegen könnt, ohne ihn zu verlieren?

Die Kinder experimentieren selber weiter, was sie mit dem Ball, ihrem Körper und verschiedenen Bewegungen bewirken können. Den Ball führen, flexibel auf den Ball reagieren und mit



Foto: Dora Heimberg

Kartonbatzen mit dem Stift steuern.

dem beweglichen Ball eine Position halten fördert die Konzentration – das am Ball bleiben. Dies bedeutet, den Kontakt zum Ball so zu gestalten, dass er einerseits durch die Bewegung geführt und beherrscht wird und andererseits auch flexibel auf seine Bewegung zu reagieren. Beispiel: Ein zusammengeknülltes Papier von den Füßen her mit den Händen und Fingern dem Körper entlang aufwärts bis hinter den Nacken rollen. Dort erfolgt der heikle Handwechsel, weil der Papierball entlang der anderen Körperseite wieder hinuntergerollt wird. Die Kinder üben dabei den permanenten Körperkontakt mit dem Ball, die Fingerbeweglichkeit, die Richtung aufwärts und abwärts entlang des Körpers. Sie überkreuzen mit dem Handwechsel die Mittellinie. Der Handwechsel ist deshalb so schwierig, weil er in einer ungewohnten Körperstellung hinten im Nacken erfolgt. Am Anfang fallen Gegenstände, die über den Körper gerollt werden, häufig zu Boden. Durch stetiges kurzes Üben stellt sich der Erfolg ein. Aufgeben wäre schade, denn diese wirksame Konzentrations- und Koordinationsübung trainiert Schaltstellen im Gehirn.

Grafomotorische Übungsformen

Viele Ballspiele können als grafomotorische Variante auf Papier übertragen werden. Ballwürfe von einem Kind zum anderen sehen wie Halbkreise aus, Zielwürfe lassen sich als Gerade zwischen Werfer und Ziel darstellen. Hindernis-

se können mit dem Stift umspielt werden. Am Ball bleiben gelingt auch grafomotorisch und fördert die Kraftdosierung bei der Strichführung. Ein Kartonbatzen dient als Ball. Die Kinder führen ihn mit dem Stift um die Hindernisse herum. Drücken sie zu stark oder zu wenig, kommt der Batzen nicht mit und kann nicht um die Hindernisse herum zum gezeichneten Ziel geführt werden. Was auf dem Blatt als Plan steht, kann als Aufgabe im grossen Raum gelöst werden. Im Gegenzug können die Kinder das Geschehen im Raum als Raumwege aufzeichnen. Dabei ist das Verständnis von räumlichen und zeitlichen Grundbegriffen von Bedeutung. Nur wenn ein Kind diese Begriffe kennt, kann es eine Anweisung verstehen und befolgen.

So wie die Landkarte nicht die Landschaft selbst ist, beinhalten die gezeichneten Striche nicht die ganze Lebendigkeit eines Ballspiels.

Dora Heimberg

ist Dozentin, Autorin und Therapeutin für Psychomotorik mit eigener Praxis in Spiez. Kurse zum Thema «am Ball bleiben» finden Sie unter www.doraheimberg.ch



Faszination Fussball

Foto: Butch – fotolia.com

Der Fussball hat den Erdball fest im Griff. Auf der ganzen Welt wird Fussball gespielt und im kommenden Sommer werden auf allen Kontinenten sehr viele Menschen ihren «Helden» die Daumen drücken.

Text: Eric-Pierre Zürcher

Der Erfolg des Fussballs beruht auf seiner Einfachheit. Alles was man für das Spiel braucht, ist ein Ball – und schon kann es losgehen. Als Tore können Mauern, Wände, Mülltonen, Bänke oder zwei Steine dienen. Der sogenannte Strassenfussball ist die Wiege vieler Talente und hat so manchen Star hervorgebracht.

Fussball ist – abgesehen von der Torhüterposition – ausgesprochen körperdemokratisch. Die Spieler Ibrahimovic (1,95 m) und Messi (1,69 m) spielen trotz sehr unterschiedlicher Körpergrösse beide auf derselben Position und erbringen Spitzenleistungen. Andere Sportarten sind wesentlich exklusiver und verlangen eine Genetik, die von Anfang an viele Personen von der Möglichkeit, Topleistungen zu erbringen, ausschliesst.

Viel Spannung – wenig Tore

Im Gegensatz zu anderen Sportarten wie Eishockey, Handball oder Basketball gibt es im Fussball vergleichsweise wenig Tore. Ein Spielstand von 5:3 ist im Fussball eine Seltenheit und bedeutet für die Zuschauer ein gern gesehenes Spektakel. Im Handball wären so wenig Treffer undenkbar und langweilig. Im Fussball brauchen die Mannschaften viele An-

läufe, um Torchancen herbeizuführen und sie scheitern oft, bevor sie ein Tor erzielen können. Deshalb werden Tore im Fussball heftig gefeiert. Die wenigen Torerfolge haben auch damit zu tun, dass eine spezielle Regel das Spiel erschwert. Fussball ist die einzige Sportart, bei welcher der Ball ausschliesslich mit den Füessen gespielt werden darf. Bei allen anderen Sportarten darf der Ball mit den Händen oder mit einem Hilfsgerät bewegt werden (Racket, Stock). Im Fussball darf dies nur der Torwart. Der Ball wird also immer gekickt. Da wir Menschen prinzipiell Hand- und nicht Fussarbeiter sind, erschwert diese Regel die Beherrschung des Balles enorm. Das ist eine wesentliche Ursache für das eher torarme Spiel. Ist das zu bedauern? Nein, es ist zu feiern. Gerade weil im Fussball wenig Tore fallen, ist das Spiel automatisch interessant und unberechenbar. Es hebt die Spannung enorm, wenn auch ein



Foto: matimix – fotolia.com

sogenannt schwächeres Team das Spiel gewinnen kann. Das ist vor allem deswegen möglich, weil in 90 Minuten vielleicht bloss ein Tor fällt.

Emotionen

Stellen Sie sich vor, Ihr Arbeitskollege hat ein für die ganze Schule eminent wichtiges Projekt erfolgreich abgeschlossen. Jubeln Sie mit ihm zusammen? Schreien Sie vor Freude? Wälzen Sie sich mit dem ganzen Kollegium zusammen am Boden? Umarmen Sie sich immer wieder oder tanzen Sie als Gruppe zusammen?

Was in der Arbeitswelt unvorstellbar ist, gehört im Fussball dazu. Keine Frage: Der Fussball löst starke Gefühle und Reaktionen aus, die in anderen Lebensbereichen undenkbar wären.

Fussball wirkt in der Gesellschaft wie eine effiziente Integrationsmaschine. Die Schweizer Fussballnationalmannschaft wäre ohne «aus-

ländisches Blut» im internationalen Vergleich bloss eine Randnotiz wert. Früher hiessen die Eingewanderten Yakin, Türkyilmaz oder Sforza. Heute heissen sie Xhaka, Shaqiri oder Seferovic. Sie alle wuchsen in der Schweiz auf und machten durch ihre herausragenden Leistungen im Sport auf sich aufmerksam. Heute spielen sie in der Schweizer Nationalmannschaft und sind damit Symbol für eine gelungene Integration. Nicht allein das Shirt mit dem Schweizerkreuz auf der Brust, sondern auch der Stolz der Fans macht sie zu einem Teil des schweizerischen Fussballs. Besser integrieren ist nicht möglich. Einspruch: Das sind ja bloss die wenigen Ausnahmen. Abgelehnt: Auch in den unteren Ligen spielen sehr viele Menschen mit Migrationshintergrund und erleben im Spiel wertvolle Momente. Wer spürt, dass er Teil eines Teams ist und geschätzt wird, erlebt einen grossen Motivationsschub. Gemeinsam verlieren und gewinnen verbindet enorm. Auf dieser Basis entstehen wichtige Freundschaften und Einsichten.

Erfreulich ist auch, dass der Frauenfussball in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen hat. Auch wenn in diesem Segment nicht die grossen Gelder fließen und die Spiele nicht die Sportsendungen dominieren wie dies beim Männerfussball der Fall ist, erobern Frauen und Mädchen doch zunehmend die Rasenflächen.

Erfahrungen fürs Leben

Vieles, was man im Leben braucht, kann man im Fussball lernen. In diesem Satz steckt für mich viel Wahrheit: Wer Grosses erreichen will, darf nicht bloss MIT anderen, sondern muss FÜR andere spielen, denn individuelles Können ist ohne mannschaftliche Geschlossenheit wenig wert. Es gilt zwischen Anpfiff und Abpfiff sein Bestes zu geben – nicht ein bisschen, sondern eben alles. Nicht irgendwann, sondern im richtigen Moment. Erfahrene Teamspieler wissen, dass es leichter ist, das Spiel zu zerstören als es erfolgreich zu spielen. Ein aufmerksames Zusammenspiel ist matchentscheidend. Auch in Unterzahl ist eine Mannschaft nicht chancenlos, weil der Faktor Zufall immer mitspielt. Rund um Erfolg und Misserfolg lehrt das Fussballspiel vieles was im «richtigen Leben» seine Gültigkeit hat: Es gilt mit Würde zu gewinnen und mit Würde zu verlieren. Ohne die Erfahrung von Niederlagen sind Siege nicht viel wert. Kinder lernen gerade in diesem Zusammenhang ihre



Foto: Robert Kneschke – fotolia.com

Frustrationstoleranz zu erweitern und eine gewisse Selbstkontrolle aufzubauen. Es ist wichtig, Achtung voreinander zu entwickeln, denn Respekt ist eine Zier.

Einverstanden, einiges davon kann man auch mit anderen Sportarten erleben und lernen. Da Fussball so stark verbreitet ist, hat er einen grossen edukativen Einfluss auf die Gesellschaft. Das sollten Sie in Kindergarten und Schule nutzen.

Zum Schluss spiele ich noch einen Steilpass für jene, die beim Fussball gleich moralisierend die Nase rümpfen. In der Realität schießt der Fussball auch immer wieder hässliche Eigentore und längst nicht alles, was auf dem Rasen, am Spielfeldrand und in Funktionärskreisen geschieht, ist edle Harmonie. Ballartisten wie Messi, Neymar oder Ronaldo sind alle reich bis zum Abwinken und alle drei haben oder hatten massive Probleme mit den Steuerbehörden. Das ist ein grobes Foul am einfachen Fan, der 50 bis 100 Jahre arbeiten muss, um gleich viel zu verdienen wie diese Stars in einem einzigen Monat. Wer aber deswegen gleich die Lust am Spiel verliert, hat Fussball eh nie richtig verstanden. Freuen wir uns lieber darüber, dass dieses Spiel so viele Leute interessiert und begeistert. Lassen Sie die Kinder – Jungen UND Mädchen – deshalb möglichst viel Fussball spielen. Die Kinder werden diese Momente sehr ernst nehmen, weil sie dabei ungeheuren Spass haben.

Eric-Pierre Zürcher

ist Konditionstrainer beim FC Thun.

Fussball, wie geht das?

Zwei Teams spielen auf einem Feld mit zwei Toren. Jedes Team stellt einen Torhüter. Überzählige Spieler werden als Ersatzspieler eingesetzt. Achtung: Nicht vergessen, die «Ersatzspieler» einzuwechseln!

Es werden zwei Halbzeiten gespielt. Anstoss ist in der Feldmitte. Nach der halben Spielzeit werden die Seiten gewechselt und das zweite Team hat Anstoss.

Nach jedem Tor wird in der Platzmitte angespielt. Das Team, welches ein Tor kassiert hat, spielt an.

Der Torhüter darf den Ball im eigenen Strafraum in die Hand nehmen. Ausserhalb des Strafraums darf er – gleich wie die Feldspieler – den Ball nicht mit der Hand berühren. Bei Handspiel gibt es als Strafe einen Freistoss für den Gegner. Wenn jemand den Gegenspieler foult (schubst, zerrt oder übertriebene Körperhärte zeigt), bekommt das gegnerische Team einen Freistoss zugesprochen. Passiert das Foul im Strafraum, gibt es Penalty: Ein Spieler darf ungestört auf das gegnerische Tor mit dem Torhüter schießen. Verlässt der Ball das Feld auf der Seite, gibt es Einwurf. Das Team, welches den Ball zuletzt berührt hat, macht einen Einwurf.

Verlässt der Ball das Feld auf der Grundlinie, so kann es entweder Abstoss oder Corner geben, je nachdem, welches Team den Ball nach aussen gespielt hat.



Fussball im Kindergarten

Ein Praxis(bei)spiel.

Text und Fotos: Cornelia Straub

Die meisten Menschen haben bereits einmal Fussball gespielt. Es braucht dazu keinen besonderen Ort und keine spezielle Ausrüstung. Das macht das Spiel für alle zugänglich und populär. Die Mischung aus Können und Zufall verbindet sich vor allem für weniger Geübte zu einer speziellen Dynamik und verleiht dem Spiel einen grossen Reiz. Fussball beinhaltet zudem viel mehr als «nur» den sportlichen Aspekt. Fussball ist eine kleine Welt für sich. Im Fussballkosmos wird gefeiert und gestritten, gesiegt und verloren, diskutiert und verbrüdet. Fussball ist emotional, jede und jeder kann mitreden.

Fussball als Konfliktmanagement

Meine Idee von Fussball im Unterricht fokussiert die sozialen Aspekte des Spiels. Ein altes Fussballtor und ein etwas neuerer Ball sollen während den offenen Sequenzen in unserem weitläufigen Kindergarten für weniger Konflikte sorgen. Obschon die Kinder im Aussehenbereich viele Spielmöglichkeiten haben, fällt es der diesjährigen Gruppe schwer, in gute und intensive Spielprozesse einzutauchen. Einzig einander durch den Garten jagen, scheint den Kindern Spass zu machen, obschon so sehr viele Reibereien entstehen.

Die Kinder schleppen also das Tor mitten in den Garten und beginnen ohne grosses Regelbewusstsein Fussball zu spielen – alle gegen alle. Nun gibt es draussen tatsächlich viel weniger Streitereien als sonst. Ein paar Tage lasse ich dem Spiel seinen Lauf und beobachte, wie die Kinder gemeinsam neue Spielformen finden. Sie stehen in Reihen an, um Elfmeter zu schiessen. Drei Torwarte sorgen gleichzeitig dafür, dass die Chancenverwertung eher klein bleibt. Spontan formiert sich eine Zuschauergruppe, welche die spielenden Kinder mit lautem Gejohle anfeuert.

Diese Szenen zeigen mir, was die Kinder bereits über das Fussballspiel wissen. Für die Weiterarbeit ist es mir wichtig, dieses Wissen der Kinder sichtbar zu machen. In einer Plenumsituation zeichnen sie ihre Vorstellung zum Thema «Fussball». So heterogen die Gruppe, so unterschiedlich die zeichnerische Darstellung der Begriffe. Der Ball und das Tor sind für alle am wichtigsten, weiter sind Zuschauerränge zu sehen, ein Schiedsrichter, das Team und auch der Begriff eines Stadions tauchen auf.

Ein Knabe ergänzt, dass die Spieler und Spielerinnen viele Trainings absolvieren, bevor sie einen Match spielen dürfen. Ich will von ihm

wissen, ob er jemanden kenne, der Fussball spiele. Er hat einen grossen Cousin, der in einem Verein spielt. Nun erzählen auch andere Kinder von fussballspielenden Bekannten und Verwandten. Milena weiss sogar, wer Xherdan Shaqiri ist – ihr Bruder hat ein Bild des Nationalspielers in einem Heft. Die Kinder sind sich einig, dass Männer besser Fussball spielen, da sie mehr Kraft hätten. Michelle widerlegt diese Aussage. Ihre Nachbarin Joy sei eine gute Fussballerin und spiele erfolgreich im Klub. Leider sei sie momentan am Fuss verletzt.



Das Wichtigste sind die Füße

Einer der wichtigsten, nein überhaupt der wichtigste Körperteil beim Fussball sind die Füße – so sehen es die Kinder. Wenn ein Fuss verletzt ist, kann man nicht mehr spielen. Wie sehen unsere Füße überhaupt aus? Was können unsere Füße und wie fühlen sie sich so ganz nackt und ohne Schuhe an? Rasch sind die Finken ausgezogen und zusammen mit den Socken unter den Stühlen verschwunden. Die Kinder tuscheln, kichern und begutachten gegenseitig ihre Füße. Emilie fallen die unterschiedlichen Zehennägel auf. Sie meint: «Schau, meine Fingernägel bei den Zehen sehen aus wie kleine Steine!» Die Kinder laufen barfuss durch den Gruppenraum und versuchen auf den Zehenspitzen oder den Fersen zu balancieren. Seile, Chiffontücher und Hirsesäckli werden mit den Füßen gegriffen, mitgeschleppt, aufgeworfen und wieder hingelegt. Alle sind sich einig, dass die Füße gut greifen können, beinahe so gut wie die Hände. Auch wenn das Wetter nicht gerade «Barfustemperaturen» verspricht, gehen ein paar mutige Kinder mit mir nach draussen und laufen über das Gras, den Sand und die Gartenplatten. Kalt ist es und feucht, aber auch steinig und kitzlig. Ein warmes Fussbad wirkt danach wohligh und angenehm. Zum Schluss dieser Sequenz sind wieder alle Kinder mit dabei und cremen ihre Füße ein. «Meine Füße sind nun angenehm weich und riechen fein – gar keine Stinkefüsse», so Julie.

Fussball in der Turnhalle

Vor der nächsten Turnstunde erhalten unsere «Maxi»-Kinder den Auftrag, sich eine Aufgabe für ein Fussballtraining auszudenken. Aus vorhergehenden Sportstunden wissen sie, welche Bälle geeignet sind und welches Material zusätzlich verwendet werden kann. Die Kinder wissen auch, dass Fussbälle vor allem gerollt, gedribbelt und nicht geworfen werden.

So entstehen fünf Übungsideen, die wir gemeinsam besprechen und in der kommenden Turnstunde mit dem entsprechenden Material aufbauen. Zwei Aufgaben sind beinahe identisch und beinhalten das Elfmeterschiessen oder – wie die Kinder sagen – die «Granate» auf das Tor. Bei der einen Aufgabe gibt es einen Torwart, bei der anderen darf aus vorgegebener Entfernung mit einem Softball auf das leere Tor geschossen werden. Die Rolle des Torwarts oder der Torwartin ist sehr beliebt –



so begehrt, dass sich die Kinder sogar freiwillig hintanstellen und warten bis sie an der Reihe sind.

Der Auftrag, bei welchem der Ball mit den Füßen über die breite Seite der Langbank gedribbelt werden muss, erweist sich als schwierig. Rasch merken die Kinder, dass es einfacher ist, wenn sie sich gegenseitig helfen und einander die Hand geben. Ein Kind geht auf dem Boden und hilft der Partnerin oder dem Partner auf der Bank. Ich freue mich über die gelebte Solidarität und gebe den Kindern auch gerne eine Rückmeldung hierzu.

Die restlichen Posten – Slalom dribbeln und den Fussball in einem quadratischen Mattenfeld bewegen – scheinen etwas weniger beliebt zu sein. Gleichwohl sind alle mit Feuereifer bei der Sache und so entsteht eine wertschätzende Stimmung, in der jedes Kind nach seinen Fähigkeiten und Fertigkeiten agieren kann.

Für mich ist es immer wieder faszinierend zu beobachten, wie das Miteinander sofort friedlicher und respektvoller wird, wenn die Kinder Gelegenheit erhalten selbst Verantwortung zu übernehmen.

Gelbe oder rote Karte und Tor

Einige Tage später werten wir den Turnunterricht aus. Ich will von den Kindern wissen, wie sie die Doppelstunde in der Halle erlebt haben. Was hat ihnen gefallen, was war störend und was schwierig? Ich bin gespannt, ob die Kinder sich noch erinnern und ob meine Einschätzung sich mit derjenigen der Kinder deckt. Für die Reflexion liegen im Kreis drei A4-Papiere bereit. Auf einem ist ein Tor abgebildet, dies steht für alles, was positiv erlebt wurde. Die gelbe Karte steht für Störendes und die rote Karte für Schwieriges. Ich verteile die drei Papiere im Kindergarten, die Kinder tauschen ihre Gedanken aus und halten ihre Eindrücke aus der Turnstunde auf den

Papieren fest. Die Ergebnisse tragen wir im Plenum zusammen. Die Skizzen der Kinder sind für mich schwierig zu deuten und ich bin gespannt auf ihre Ausführung. Als erstes betrachten wir die Aufzeichnungen beim Tor. «Ich fand es schön, dass ich beim Üben in Ruhe gelassen wurde. Niemand hat gedrängelt», so ein Mädchen. Störend empfanden die meisten Kinder, wenn sie geschubst wurden und am schwierigsten, wenn Kinder trotz eines «Stopp, hör uf!» weiter die persönlichen Grenzen überschritten haben. Die eigentliche Symbolik der gelben und roten Karte gibt ebenfalls Anlass zur Diskussion. Die gelbe Karte, als Ermahnung und die rote Karte als Verweis nehmen die Kinder mit in die nächste offene Sequenz in unserem Garten.

Das Tor zur Harmonie?

Wenn ich behaupten würde, dass wir nun völlig konfliktfrei durch unseren Kindergartenalltag kommen, würden die Fussballtore wohl wie Pilze aus den Böden der Kindergartenanlagen schiessen.

Ab und an schleppen die Kinder das alte Tor auf den Rasen und kicken drauflos; ohne Ambitionen und tatsächlich mit sehr wenig Streitereien. Viel interessanter ist aber immer noch drauflos rennen, sich jagen und fangen. Dabei wird geschrien und gestritten. Für einige Kinder ist es wichtig, sich in Konflikten zu üben, sich zu erproben und ihre Kräfte zu messen. Ich bin gefordert diese Prozesse zu begleiten, bei Reibereien zu schlichten und immer wieder zu erklären, dass persönliche Grenzen respektiert werden müssen.

Vielleicht sollte ich zum Ausgleich ein wenig Fussball spielen.

Cornelia Straub

ist Kindergärtnerin in Herzogenbuchsee und Mitglied der Redaktionskommission.