

„DIE WELT ZU GAST BEI FREUNDEN“

Das etwas andere Fußballerlebnis

Vorbemerkungen/Ziele

In den Medien wird die Fußball-Weltmeisterschaft seit Wochen täglich thematisiert. In den Sportgruppen erfolgt neben vielen anderen Themen auch ein Austausch über aktuelle Sportereignisse. Der Leitgedanke der Fußball WM kann und sollte in unseren Sportgruppen, in unserem Vereinsleben und auch über die Tore unserer Vereine hinaus gelebt werden. Die Auseinandersetzung mit verschiedenen Kulturen, Verständnis und Akzeptanz füreinander gehören zu einem großen Sportereignis dazu. Fair play, Integration von Teilnehmern und Teilnehmerinnen, Mitgestaltung und Mitverantwortung tragen zum Gelingen von Bewegungsangeboten im Sport der Älteren bei.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Begrüßung der Teilnehmer/innen (TN)

Vorstellen des Stundenthemas

● Begrüßungsspiel

- ⊙ Die TN bewegen sich kreuz und quer durch die Halle.

Die Übungsleitung (ÜL) nennt ein Land und die TN versuchen sich „landestypisch“ zu begrüßen:

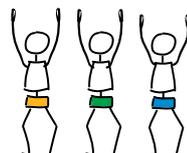
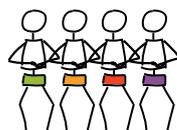
- Handschlag
- Verbeugung, Verneigung
- „Handkuss“
- die offene Hand
- „Bruderkuss“
- Kopfbedeckung abheben
- usw.

● „Abseits, Tor, Elfmeter“

- ⊙ Freies Bewegen in der Halle.

Auf ein Signal der ÜL hin führen die TN verschiedene Aufgaben aus:

- Einwurf – die Armbewegung wie beim Einwurf ausführen
- Linie – die TN gehen auf den Linien des Hallenbodens
- Freistoß – mehrere TN bilden eine Mauer
- Tor – alle TN machen eine La Ola Welle
- „Schiedsrichter“ – Handzeichen imitieren (time out, aus, abseits, gelbe Karte...)



Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: 15- 20

Material: Unterschiedliche Bälle, Kastenteile, Langbänke, 1 Reifen, Fahnenstangen, kleine Kästen, Keulen, Weltkarte oder Globus

Ort: Sporthalle

Absichten und Hinweise

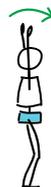
- ⊙ Einstimmen, Aufwärmen, Aufmerksamkeit auf verschiedene Kulturen und Traditionen lenken

- Musikeinsatz (landestypische Musik)

- Im Sinne der Mitgestaltung und Mitverantwortung sind die TN hier aufgefordert, eigene Ideen und Bewegungen mit einzubringen. Das setzt voraus, dass sie schon länger in der Gruppe teilnehmen und über ein Grundrepertoire an Bewegungsformen verfügen.

Hinweis: Das „Vorführen“ von TN vermeiden, Bewegungssegmente „dürfen“ wiederholt werden!

- ⊙ Reaktionsschulung, Erwärmung

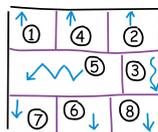


Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Trainingslager

- ⊙ Die TN bauen gemeinsam einen Parcours auf:
Beim Aufbau der Stationen darauf achten, dass aus Sicherheitsgründen die Zielrichtung immer zur Hallenwand ausgerichtet ist!



1. „Keulenschießen“

Die TN schießen mehrere Keulen mit einem Ball um.

2. „Zielreifen“

Einen Ball so dosiert schießen, dass er im Reifen liegen bleibt.

3. „Slalom“

Einen Ball mit dem Fuß um Fahnenstangen herum führen.

4. „Tunnel“

Einen Ball durch zwei oder drei versetzt liegende Kastenteile schießen.

5. „Umweg“

Einen Ball gegen eine umgedrehte Bank schießen, sodass der Ball zu einem Ziel (umgedrehter Kasten) umgelenkt wird.

6. „Torwand“

Den Ball gegen die Wand schießen, so dass er in den umgedrehten Kasten fällt.

7. „Hohle Gasse“

Einen Ball zwischen zwei Bänken bis zu einer Markierung schießen.

8. „Treffer“

Mit dem Ball einen Medizinball von einer Bank herunterschießen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● „Kreisfußball“

- ⊙ Innenstirnkreis

Ein Ball wird im Kreis gespielt. Jeder verteidigt sein eigenes „Tor“. Dieses befindet sich zwischen dem TN und dem rechten Nachbarn.



AUSKLANG (5 Minuten)

● „Länderkunde“

- ⊙ Kreis

Auf einem Erdball, Globus oder einer Weltkarte gemeinsam verschiedene Länder suchen. Besonderheiten, Kuriositäten, Sprache, Währung, Hauptstädte und Wissenswertes zusammentragen.

Absichten und Hinweise

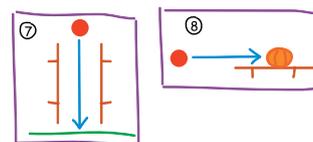
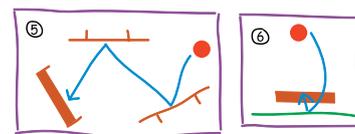
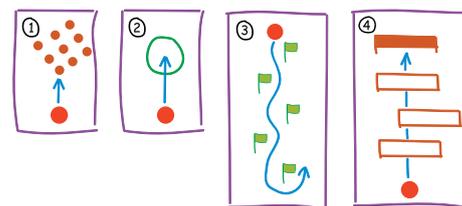
- ⊙ Zum Aufbau des Parcours hält die ÜL Stationskarten und eine Skizze bereit.

- ⊙ Je nach Gruppengröße durchlaufen die TN den Parcours paarweise oder zu dritt

- ⊙ Zeit je Station ca. 3 Minuten

- ⊙ Koordinationsschulung:

- Reaktion
- Anpassung
- Geschicklichkeit
- Steuerungsfähigkeit



- ⊙ Die Gruppe baut gemeinsam den Parcours ab.

- ⊙ Spaß, gemeinsam spielen

- ⊙ Weiche Bälle (Soft- oder Zeitlupenball) einsetzen.

- ⊙ Die Bälle flach spielen!

- ⊙ Variation: Mehrere Bälle oder verschiedene Bälle ins Spiel bringen

- ⊙ Interesse wecken für die „Gäste“ aus aller Welt

