

## Stationskarte 1 – Balljonglieren mit dem Oberschenkel



### Bewegungsbeschreibung

Der Schüler steht mit beiden Füßen auf dem Boden und hält einen Fußball vor der Brust in der Hand. Während das Standbein leicht gebeugt ist, wird das Spielbein im Knie um 90° gebeugt und der Oberschenkel in die waagerechte Position gebracht. Anschließend wird der Ball so fallen gelassen, dass der Treffpunkt des Balles knapp oberhalb des Knies liegt. Im Moment der Ballberührung wird der Oberschenkel leicht nach oben geführt, sodass der Ball gerade nach oben abspringt. Der Ball sollte gerade nach oben springen, sodass er im Stand wieder gefangen werden kann.

### Übungen

1. Führe die beschriebene Bewegung mit beiden Oberschenkeln 5-mal mit einem Badeball, einem Fußball und einem Tennisball durch.
2. Halte jeden Ball zweimal hintereinander mit beiden Oberschenkeln hoch und fange ihn anschließend.
3. Suche dir entsprechend deiner Fähigkeiten einen Ball aus und versuche den Ball so oft wie möglich mit dem Oberschenkel hochzuhalten und zähle die Anzahl der Ballberührungen, die der Ball in der Luft bleibt.

### Aufgaben für erfahrene Fußballer

- Versuche die vorgeschriebenen Jonglagen mit dem Tennisball sauber auszuführen.
- Unterstütze die anderen Schüler beim Erlernen der Jonglage und gib Tipps und Hilfestellungen, wie sie sich verbessern können.

## Stationskarte 2 – Balljonglieren mit dem Fuß



### Bewegungsbeschreibung

Der Schüler steht mit aufrechtem Oberkörper auf einem Bein, während das andere Bein leicht gebeugt nach vorne oben geführt wird, sodass der Fuß in der Luft schwebt. In dieser Position lässt der Schüler den Ball fallen. Bevor der Ball den Boden berührt, schwingt der Unterschenkel nach vorne und der Spann trifft den Ball in etwa 20 cm Höhe zentral von unten. Die Bewegung erfolgt nur aus dem Kniegelenk, während der Fuß eine möglichst gerade Trefferfläche bildet, von der aus der Ball gerade nach oben gespielt wird. Die Stärke des Beinschwungs sollte so gewählt werden, dass der nach oben fliegende Ball seinen toten Punkt auf Brusthöhe erreicht.

### Übungen

1. Führe die beschriebene Bewegung mit beiden Füßen 5-mal mit einem Badeball, einem Fußball und einem Tennisball durch.
2. Versuche einen der Bälle mehrmals hintereinander mit deinem starken Fuß hochzuhalten. Je nach Fähigkeiten darf der Ball dabei zwischendurch den Boden berühren.
3. Führe die Bewegung nun im Wechsel mit beiden Füßen aus, beim schwachen Fuß ist ein Bodenkontakt erlaubt. Der Ball sollte entsprechend der Fähigkeiten gewählt werden.
4. Suche dir einen Ball entsprechend deiner Fähigkeiten aus und jongliere den Ball möglichst häufig hintereinander, nutze dabei immer wieder auch den schwachen Fuß. Des Weiteren solltest du dabei auch die Anzahl der Kontakte zählen, die du schaffst, ohne dass der Ball zu Boden fällt.

### Anweisung für erfahrene Fußballer

- Versuche die vorgeschriebenen Jonglagen mit dem Tennisball sauber auszuführen.
- Unterstütze die anderen Schüler beim Erlernen der Jonglage und gib Tipps und Hilfestellungen, wie sie sich verbessern können.

### Stationskarte 3 – Balljonglieren mit dem Kopf



#### Bewegungsbeschreibung

In der Ausgangsposition geht der Schüler leicht ins Hohlkreuz, beugt die Knie und legt den Kopf in den Nacken, sodass die Stirn nach oben zeigt und die Trefferfläche für den Ball bildet. Der Ball wird anschließend so nach oben geworfen, dass er genau über dem Kopf hinunterfällt. Während des gesamten Ballflugs fixieren die Augen den Ballflug. Kurz bevor der Ball die Stirn berührt, wird der Körper durch einen Bewegungsimpuls aus den Waden heraus nach oben in Richtung Ball geführt. Die Stirn trifft den Ball von unten, sodass der Ball leicht nach oben abprallt. Der Ball sollte nicht zu hoch wegprallen, da er in diesem Fall schwerer zu kontrollieren ist.

#### Übungen

1. Führe die beschriebene Bewegung mit einem Badeball, einem Fußball und einem Tennisball durch.
2. Versuche einen der Bälle möglichst häufig hintereinander hochzuhalten und zähle deine Kontakte.

#### Anweisung für erfahrene Fußballer

- Versuche die vorgeschriebenen Jonglagen mit dem Tennisball sauber auszuführen.
- Unterstütze die anderen Schüler beim Erlernen der Jonglage und gib Tipps und Hilfestellungen, wie sie sich verbessern können.

### Stationskarte 4 – Balljonglieren durch einen Parcours



#### Aufgabe

Absolviere mehrmals den vorgegebenen Parcours, indem du den Ball (Fußball oder Tennisball) mit deinen Füßen oder Oberschenkeln in der Luft jonglierst (es ist erlaubt den Ball zwischendurch einmal auf den Boden fallen zu lassen und anschließend die Jonglage fortzuführen).

**Tipp:** Achte darauf den Ball nicht zu weit nach vorne zu spielen, sondern den Ball gerade hochzuhalten und in kleinen Schritten voranzukommen.

### Stationskarte 5 – Balljonglage mit fester Reihenfolge



#### Aufgabe

Jongliere den Ball (Fußball oder Tennisball) entsprechend der oben abgebildeten Reihenfolge. Der Ball wird vom rechten Fuß über den rechten Oberschenkel und den linken Oberschenkel zum linken Fuß gespielt. Um eine bessere Kontrolle des Balles zu ermöglichen, kann der Ball mit jedem Körperteil mehrmals hochgehalten werden, bevor er weitergespielt wird.

Bei Problemen mit der vorgeschriebenen Reihenfolge darf der Ball zur besseren Kontrolle zwischendurch auch zu Boden fallen. Funktioniert es problemlos, versuche so viele Runden wie möglich zu schaffen.

### Stationskarte 6 – freie Balljonglage in festgelegtem Raum



#### Aufgabe

Versuche den Ball (Fußball oder Tennisball) in einem festgelegtem Raum, 3 x 3 m, so häufig wie möglich hochzuhalten, ohne dass er zu Boden fällt. Für etwas schwächere Schüler ist ein Bodenkontakt erlaubt, sodass erst bei zwei Bodenkontakten die Jonglage unterbrochen wird. Um den Erfolg überprüfen zu können, soll die Anzahl der Ballkontakte einer Jonglage gezählt werden.

### Spielerklärung: Fußballtennis-Rundlauf

**Material:** 1 Badmintonspielfeld inklusive Netz, 1 Fußball

**Spielaufbau:** Einzelnes Badmintonspielfeld mit freistehendem Netz



### Spielerklärung

Beim Fußballtennis-Rundlauf treten 10 Schüler gegeneinander an. Jeder Schüler erhält zu Beginn ein Punktekonto von 5 Punkten, das pro Fehler um 1 reduziert wird. Gewinner ist der Schüler, der als Letzter im 1 gegen 1 noch Punkte übrig hat.

Die Schüler haben bei jedem Ballwechsel einen Bodenkontakt zur Verfügung um den Ball über das Netz in die andere Spielfeldhälfte zu spielen und müssen anschließend im Gegenuhrzeigersinn außen um das Spielfeld laufen. Auf der anderen Seite angekommen, stellen sie sich hinter dem Spielfeld ans Ende der Schülerreihe, deren Vorderster immer den Ball über das Netz spielen muss. Braucht ein Schüler sein Punktekonto auf, scheidet er aus. Der Rundlauf wird fortgesetzt, bis nur noch zwei Schüler übrig sind. Die letzten beiden Schüler müssen nicht mehr um das Spielfeld herumlaufen, sondern verbleiben auf ihren Spielfeldhälften.

### Spielregeln

- Der Anstoß erfolgt aus der Hand.
- Der Anstoß wird immer von dem Schüler ausgeführt, der zuletzt einen Punkt verloren hat oder zu Spielbeginn.
- Jeder Ball muss über das Netz gespielt werden.
- Die Schüler müssen immer außen im Gegenuhrzeigersinn um das Spielfeld herumlaufen.
- Die Reihenfolge der Schüler ist einzuhalten.
- Jeder Spieler hat beliebig viele Ballkontakte zur Verfügung, um den Ball über das Netz zu spielen.
- Der Ball darf bei jedem Schüler nur einmal im Spielfeld aufspringen.
- Jeder Fehler führt zu einem Punktverlust des eigenen Punktekontos.
- Gewinner ist der Spieler, der als Letzter noch Punkte übrig hat.

### Spielerklärung: Fußballtennis-Doppel

**Material:** Netz oder Schnur und 1 Fußball

**Spielaufbau:** Für jede Paarung ein Badmintonspielfeld getrennt durch Netze oder Schnur

### Spielerklärung

Zwei Doppelteams treten auf einem Badmintonfeld gegeneinander an und versuchen den Ball mit maximal einem Bodenkontakt über das Netz in die andere Spielfeldhälfte zu spielen. Das Ziel des Spiels ist es, als erstes Team 15 Punkte zu erzielen. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball zweimal in der gegnerischen Spielfeldhälfte aufkommt, der Gegner den Ball ins Netz spielt oder ein vom Gegner gespielter Ball außerhalb des Spielfelds zu Boden fällt.

### Spielregeln

- Der Anstoß erfolgt aus der Hand.
- Der Anstoß wird immer von dem Doppel ausgeführt, das zuletzt einen Punkt verloren hat oder zu Spielbeginn.
- Jeder Ball muss über das Netz gespielt werden.
- Die Doppelteams haben beliebig viele Ballkontakte, um den Ball über das Netz zu spielen.
- Der Ball darf bei jedem Doppelteam nur einmal im Spielfeld aufspringen.
- Jeder Fehler führt zu einem Punktgewinn des Gegners.
- Gewinner ist das Doppelteam, das als erstes 15 Punkte erreicht.

## Spielerklärung: Fußballtennis ohne Netz

Material: 4 Pylonen, 1 Fußball

Spielaufbau: 5 x 5 m großes Spielfeld durch Pylonen begrenzt



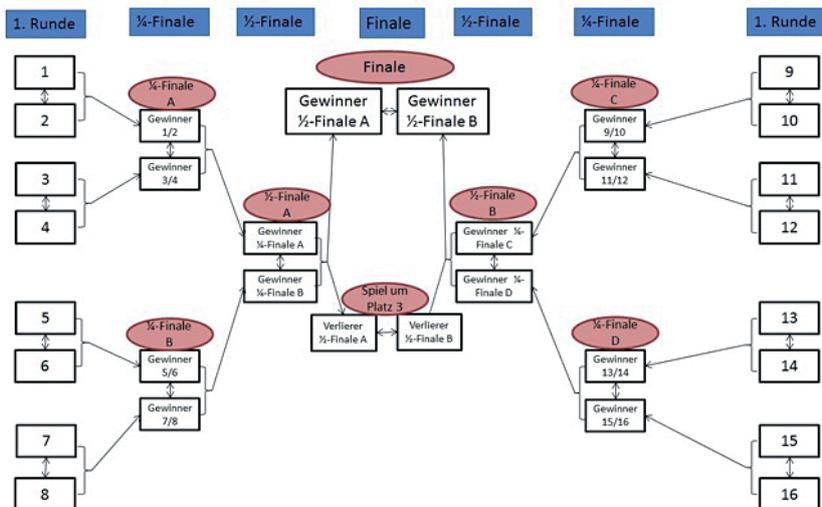
### Spielerklärung

Zwei Schüler treten in dem abgesteckten Spielfeld gegeneinander an und versuchen abwechselnd den Ball im Spielfeld so hoch zu spielen, dass der Gegner den Ball nicht mehr erreichen kann.

### Spielregeln

- Der Anstoß erfolgt aus der Hand und muss eine Höhe von 1m über Kopfhöhe erreichen.
- Der Anstoß erfolgt immer im Wechsel nach jedem Punktgewinn und zu Spielbeginn.
- Der Ball muss immer nach oben gespielt werden.
- Jeder Spieler hat nur einen Ballkontakt zur Verfügung.
- Der Ball darf bei jedem Schüler nur einmal im Spielfeld aufspringen.
- Jeder Fehler führt zu einem Punktgewinn des Gegners.
- Gewinner ist der Spieler, der mehr Punkte erzielt hat.

### Turnierplan Fußballtennis-Doppel



### Trostrunde

Die Trostrunde gliedert sich entsprechend des Ausscheidens eines Doppels in Trostrunde 1. Runde und Trostrunde 1/4-Finale.

Die Trostrunde der ersten Runde wird in zwei Gruppen ausgespielt. Die Teams spielen im Modus Jeder gegen Jeden gegeneinander.

Trostrundengruppe 1:

Verlierer 1/2, Verlierer 3/4, Verlierer 5/6, Verlierer 7/8

Trostrundengruppe 2:

Verlierer 9/10, Verlierer 11/12, Verlierer 13/14, Verlierer 15/16

Die Trostrunde des 1/4-Finals erfolgt nach dem gleichen System, wie die Trostrunde der 1. Runde. Die Verlierer der verschiedenen Viertelfinals treten in einer Gruppe gegeneinander an.

#### Spielplan Trostrundengruppe 1

Verlierer 1/2 gg. Verlierer 3/4 :  
 Verlierer 5/6 gg. Verlierer 7/8 :  
 Verlierer 1/2 gg. Verlierer 5/6 :  
 Verlierer 3/4 gg. Verlierer 7/8 :  
 Verlierer 1/2 gg. Verlierer 7/8 :  
 Verlierer 3/4 gg. Verlierer 5/6 :

Tabelle:	Siege	Niederlagen
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____

#### Spielplan Trostrundengruppe 2

Verlierer 9/10 gg. Verlierer 11/12 :  
 Verlierer 13/14 gg. Verlierer 15/16 :  
 Verlierer 9/10 gg. Verlierer 15/16 :  
 Verlierer 11/12 gg. Verlierer 13/14 :  
 Verlierer 9/10 gg. Verlierer 13/14 :  
 Verlierer 11/12 gg. Verlierer 15/16 :

Tabelle:	Siege	Niederlagen
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____

#### Spielplan Trostrunde Viertelfinale

Verlierer A gg. Verlierer B :  
 Verlierer C gg. Verlierer D :  
 Verlierer A gg. Verlierer C :  
 Verlierer B gg. Verlierer D :  
 Verlierer A gg. Verlierer D :  
 Verlierer B gg. Verlierer C :

Tabelle:	Siege	Niederlagen
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____