



## Für den Sportunterricht

## Für die bewegte Schule/Betreuung

Matten-Fussball	Ha!
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf ca. 20 Minuten	Zeitbedarf 3-10 Minuten
Material 8 dünne Matten, 2 Fussbälle, (Langbänke oder Hütchen)	Material keines
Ziel Zusammenspiel, ganzes Spielfeld ausnutzen, über aussen spielen	Ziel Aktivierung, Auflockerung, Konzentration
Quelle Ballkünstler (bm-sportverlag.ch)	Quelle Schule bewegt
Beschreibung	Beschreibung
<p>In jeder Hallenhälfte spielen zwei Teams gegeneinander (3 gegen 3 oder 4 gegen 4 plus je 2 Torhüter*innen). Jede Gruppe muss die beiden eigenen Mattentore verteidigen und kann bei den gegnerischen Toren Treffer erzielen. Nach jedem Tor (oder spätestens nach drei Minuten) werden die beiden Torhüter ausgetauscht. Evtl. mit Langbänken oder Hütchen die beiden Spielfelder voneinander abgrenzen.</p> 	<p>Rund zehn Personen bilden einen Kreis. Ein/e Spieler*in klatscht in die Hände und schickt sein Klatschen mit einer deutlichen Ganzkörperbewegung und einem gerufenen «Ha!» zu einer Mitspieler*in. Diese nimmt den Impuls auf und leitet ihn sofort an die nächste Person weiter.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> <li>Langbank-Fussball: Die Tore werden mit gekippten Langbänken gebildet. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball von der Sitzfläche abprallt.</li> <li>Nach fünf Minuten spielen die beiden Verliererteams um den 3./4. und die beiden Siegerteams um den 1./2. Platz.</li> <li>Matten-Unihockey: Gleiches Spiel mit Unihockey-Schläger und Ball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Das Klatschen wird reihum rhythmisch im Kreis weitergegeben.</li> <li>Während dem Weitergeben das Tempo variieren.</li> <li>Es werden mehrere Impulse gleichzeitig in die Runde geschickt.</li> <li>Regeln werden beliebig erweitert. Ein Bsp.: Die angeklatschte Person hält die Arme hoch und ruft «He!». Ihre Nachbar*innen klatschen daraufhin in ihre Richtung und rufen «Hu!». Erst danach gibt die angeklatschte Person den Impuls mit einem «Ha!» weiter.</li> </ul>