



Material:

Fussball oder andere Bälle



Ziel:

In diesem UGA-Tipp geht es um Problemlösefähigkeit und Teamwork. Das Ziel ist es, herauszufinden, wie du die Übung am besten lösen kannst und zusammen mit deinen Kolleg*innen zu arbeiten.



So geht's

Variante 1 – allein ([Video 1](#))



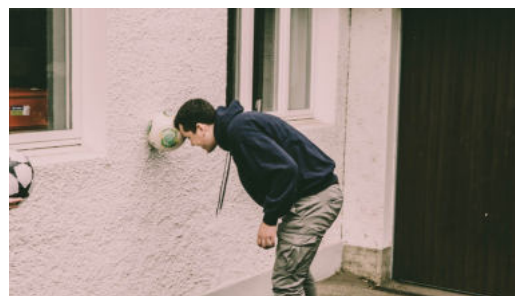
Wähle einen Ball aus. Stell dich gegenüber einer Wand hin. Blick zu der Wand. Den Ball legst du auf den Boden. Nun ist es dein Ziel, den Ball von Fuss bis zum Kopf zu befördern- du darfst die Wand brauchen. Schaffst du es, den Ball zwischen der Wand und deinem Kopf einzuklemmen?

Variante 2 – zu zweit ([Video 2](#))



Ihr benötigt zu zweit einen Ball. Dieser liegt zuerst auf dem Boden zwischen euren Füßen.

Die Aufgabe ist es, ohne eure Hände zu benützen, den Ball zwischen euren Köpfen einzuklemmen zu können.



Weitere Möglichkeiten:

- Mit dem Kopf starten → Ziel: Ball zwischen die Füße einzuklemmen
- Freestyle Soccer Tricks einbauen: Inspiration könnt ihr vom GORILLA Botschafter Patrick Bäurer ([@patrickb-free](#)) und seiner Kollegin Aguska ([@aguskafree](#)) holen.



Gut zu wissen:

- Je grösser und weicher der Ball ist, umso einfacher ist die Übung.
- Einklemmen zwischen Knien und Armen ist erlaubt. Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.



Reflexionsfragen:

- Welche Stärken habt ihr beim Lösen der Übung genutzt?
- An welchem Punkt wärest du froh um Unterstützung von weiteren Klassenkolleg*innen?
- Auf was hast du dich geachtet resp. dich konzentriert bei der Übung?
- Was war das Schwierigste an der Aufgabe?
- Wie habt ihr miteinander kommuniziert?
- Wie ist das Gefühl, dass ihr diese Übung zusammen probiert/ geschafft habt?

Sozialform: Alleine oder Zweier-Gruppe

Ort: Schulzimmer, Turnhalle, Pausenplatz

**Verknüpfung:**

- [Freestyle Fussball Tutorials](#)
- GORILLA UGA-Tipps: Clean up, Emotionen-Freeze, Vertrauensspiel Erdbeer-Challenge, Klassen-Tasse



Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

