

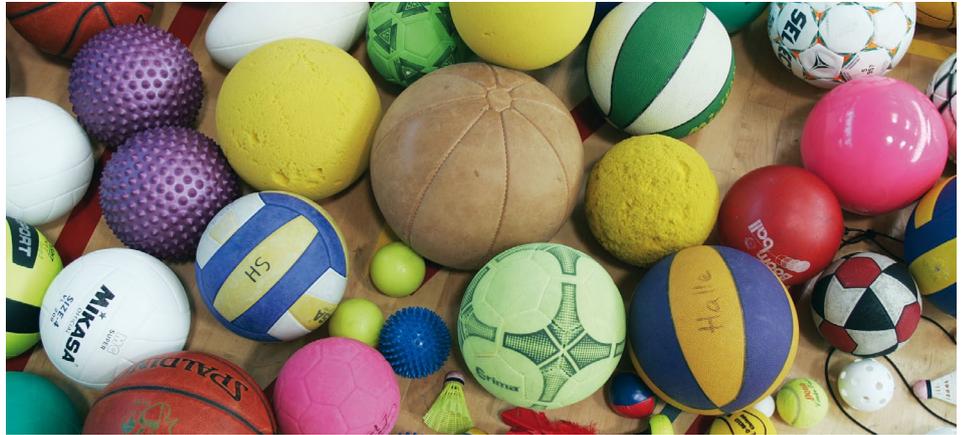
04 | 2011

Inhalt Monatsthema

Sicherheitshinweise	2
Checkliste Ballspiele	3
Übungssammlung	4
Lektionen	11
Tests	17

Kategorien

- 11–15-jährig
- Sekundarstufe I
- Einsteiger und Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, anwenden, gestalten
- Bewegungsfelder: Laufen, springen, werfen, spielen



Kleine Ballspiele

Was wäre der Sportunterricht ohne Bälle? Kein Handball, Fussball, Basketball, Unihockey oder Volleyball. Die Liste liesse sich noch lange fortsetzen. Doch nicht nur Ballspielsportarten lassen sich damit ausführen. Mit Bällen lässt sich noch viel mehr machen.

Der Ball ist die Basis vieler Spielsportarten und aus unserer Schule kaum wegzudenken. Er wird gepasst, gedribbelt, geworfen und geschlagen. Doch bei den Spielsportarten ist noch lange nicht Schluss. Auf dem Ball balancieren, mit ihm jonglieren, sich durch ihn ausdrücken: Den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt.

Alle fördern und fordern

Das Monatsthema «Kleine Ballspiele» widmet sich den kleinen Spielen, Übungen und Lektionen, die den Ball im Zentrum haben. Gedacht sind die Inhalte vor allem für die Stufe Sek I, vorwiegend für die 7. und 8. Klasse. Mit etwas Kreativität können die Unterrichtenden aber die Inhalte an ihre Klasse anpassen. Auch im Verein können diese Spiele z.B. für eine Aufwärmsequenz eingesetzt werden.

In den Übungen und Lektionen werden technische Komponenten wie werfen, fangen und prellen ebenso berücksichtigt wie die konditionelle Substanz und die koordinativen Kompetenzen. Auch psychisch-emotionale Aspekte, wie Selbstvertrauen, Motivation sowie Taktik und Wahrnehmung können gefördert werden.

Beidseitiges Lernen

«Es gibt keine schlechte Körperseite.» Diese pädagogische Aussage stimmt nicht ganz: Es gibt gute Gründe, immer beide Körperseiten zu trainieren. Einerseits fördert das seitenverkehrte Üben den Lernprozess beider Körperhälften, andererseits gibt es im Spiel immer wieder Situationen, in denen auch die «andere» Seite benötigt wird.

Anpassen an das Niveau

Alle Übungen sind so gewählt, dass Anfänger ihren Spass haben und auch Könner gefordert werden. Eine einfache Übung kann durch die Variation der Ballgrösse, des Ballgewichtes oder der Durchführung mit mehreren, vielleicht sogar stark unterschiedlichen Bällen, zu einer grossen Herausforderung werden. Dabei sollen Ballspezialisten mit ihrem Können den weniger Erfahrenen helfen und gemeinsam mit ihnen Aufgaben meistern. Alleine, zu zweit oder in der Gruppe ausgeführt bieten diese Übungen Spass und Herausforderung. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Sicherheitshinweise

Ballspiele gehören zu den attraktivsten Inhalten im Sportunterricht. Während die Schüler spielen, achten sie kaum auf eine korrekte und damit sichere Ausführung der Grundbewegungen. Die Lehrpersonen sind also gefordert, sichere Voraussetzungen zu schaffen.

Im Freizeitbereich erleben klassische Spiele als Streetball-Version einen Boom, der durch die Werbestrategie von Sportartikelherstellern zusätzlich gefördert wird. Die Jugendlichen trainieren Street-Soccer, Street-Basketball und andere Ballspiele in kleineren Teams oder zeigen ihr Können an gesponserten Turnieren. Die einzelnen Ballspiele führen nicht zuletzt auf Grund ihrer Beliebtheit die Unfallstatistiken sowohl im Freizeitbereich als auch im Sportunterricht an.

Das Risiko, sich bei einem Ballspiel zu verletzen, ist um zwei Drittel höher als bei den meisten Individualsportarten. Die häufigsten Verletzungen sind Verstauchungen, Zerrungen, Prellungen und Brüche. Betroffen sind in fast drei Vierteln aller Fälle die Extremitäten: Zu etwa 40% die Hände und Arme, zu 35% die Beine und Füße.

Lehrperson sorgt sich um Abläufe

Während sich die Schüler in der Welt des Spieles befinden, haben sie oft keine freie mentale Kapazität, um auf eine korrekte und damit sichere Ausführung der Grundgesten zu achten. Die Einwirkungen der Kräfte werden unterschätzt, gefährliche Situationen nicht mehr antizipiert. Der Wettkampfgeist ist stärker als der Fairplay-Gedanke. Deshalb ist es Aufgabe der Lehrperson, durch geeignete Massnahmen ein sicheres «Spiel-Umfeld» zu schaffen und einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.

Umgebung beachten

Voraussetzung für jede Art der Unfallverhütung ist ein gutes menschliches Umfeld. Sowohl das Vertrauen in die Lehrperson als auch sportliches Fairplay der Schüler untereinander tragen viel zur Sicherheit im Sportunterricht bei. Eine Anlage muss gewissen Normen entsprechen, damit ein sicheres Spiel möglich ist. Beispielsweise sollten Hallenwände bis auf 2,70 Meter Höhe frei von Rissen, vorstehenden Gegenständen und scharfen Kanten sein. Die Hallenbodenpflege mit einem geeigneten Mittel verhindert, dass die Schüler rutschen oder «kleben bleiben».

Material und Organisation

Ein weiteres Augenmerk gilt dem Material und der persönlichen Ausrüstung. Bälle sollten nicht zu hart gepumpt sein und die Schüler dürfen nicht in Socken herumrennen. Der umfangreichste Bereich ist die Spielorganisation. Hier ist die Lehrperson dafür verantwortlich, dass die Schüler mit den geeigneten didaktischen Massnahmen geführt werden. Sowohl während des Spiels als auch im Training sollen eine überlegte Organisation und alternative Zusatzaufgaben Wartezeiten vermeiden und damit ein Absinken der Konzentration verhindern helfen.

Eine Checkliste mit den wichtigsten Punkten finden Sie auf der nächsten Seite. ■



Quelle: bfu SafetyTool Ballspiele

Checkliste Ballspiele

Menschliches Umfeld	Hinweise und Risiken
<input type="checkbox"/> Verstehen die Schüler den Begriff «Fairplay» und können sie abgemachte Regeln einhalten?	Umgang mit Sieg und Niederlage
<input type="checkbox"/> Berücksichtige ich bei der Teambildung gruppenspezifische Aspekte?	Leistungsausgleich
<input type="checkbox"/> Wie ist die Stimmung innerhalb der Klasse?	Aggressionen nicht verstärken
Anlage und Voraussetzungen	
<input type="checkbox"/> Ist die Halle für Ballspiele sicherheitstechnisch geeignet? Ist der Sturzraum neben dem Spielfeld gross genug?	bfu-Dokumentation Sporthallen, R 9208
<input type="checkbox"/> Sind alle Türen und Gerätereste beim Übungs- und Spielbetrieb geschlossen?	Hindernisse
<input type="checkbox"/> Sind die Spielfeldmarkierungen gut sichtbar und klar gekennzeichnet?	Mit Bodenmarkierungen
<input type="checkbox"/> Werden Körbe, die direkt an der Wand angebracht sind, nur für Positions- und Sprungwürfe gebraucht?	Aufprallgefahr
<input type="checkbox"/> Sind Rasenplätze in einem spieltauglichen Zustand (ebene Spielfläche, keine herumliegenden Gegenstände, Nässe)?	bfu-Merkblatt Freianlagen, Mb 0305
<input type="checkbox"/> Werden Allwetterspielplätze regelmässig von organischen Ablagerungen gesäubert?	Rutschgefahr
<input type="checkbox"/> Verzichte ich darauf, auf Hartbetonplätzen zu spielen?	Schläge, Schürfgefahr
Material, Geräte, persönliche Ausrüstung	
<input type="checkbox"/> Tragen meine Schüler geeignete Sportkleider und passende Turnschuhe?	Schuhe: Abnutzung, Dämpfung
<input type="checkbox"/> Tragen Schüler mit Sichteinschränkungen Kontaktlinsen oder geeignete Brillen?	
<input type="checkbox"/> Werden Uhren, Schmuck und dergleichen vor Lektionsbeginn abgelegt und lange Haare zurückgebunden? Besteht während des Unterrichts ein Kaugummi- und Essverbot?	Verletzungs- und Erstickungsgefahr
<input type="checkbox"/> Sind die Mannschaften mit Spielbändern (besser farbige Spielleibchen) klar gekennzeichnet?	Übersicht verbessern
<input type="checkbox"/> Werden in der Anfängerschulung leichte, griffige und nicht zu harte Bälle verwendet?	Fingerverletzungen bei falschen Bällen
<input type="checkbox"/> Trägt der Torhüter eine geeignete Ausrüstung und einen Tiefschutz oder schränke ich den Wurfbereich entsprechend ein?	Z.B. nur Bodenaufsetzer zählen
<input type="checkbox"/> Sind Tore in einwandfreiem Zustand und gegen Umkippen gesichert? Werden Abpraller hinter dem Tor durch Fangnetze oder dicke Matten verhindert?	Keine vorstehenden Netzhaken, kein splitternder Torrahmen
<input type="checkbox"/> Achte ich darauf, dass keine defekten Volleyballnetz-Spannleinen gebraucht werden? Sind Spannleinen gut sichtbar?	Schnitt-, Stolpergefahr
<input type="checkbox"/> Werden nicht benutzte Bälle in Ballbehältern aufbewahrt?	Fussgelenkverletzungen
Organisation	
<input type="checkbox"/> Ist meine Lektion zielgerichtet und sinnvoll aufgebaut?	Einstimmung, Übungsteil, Spiel
<input type="checkbox"/> Habe ich jederzeit den Überblick über die Klasse?	Über- oder Unterforderung vermeiden
<input type="checkbox"/> Sind Aufgabenstellung und Übungsauswahl den personellen Voraussetzungen angepasst und klar verständlich?	Über- oder Unterforderung vermeiden
<input type="checkbox"/> Organisiere ich den Unterricht so, dass lange Wartezeiten vermieden werden?	Abkühlung, Konzentrationsabfall
<input type="checkbox"/> Sind die Übungs- und Spielzonen klar von den Warteräumen abgegrenzt und ist der Sicherheitsabstand gross genug?	Trennung optisch markieren
<input type="checkbox"/> Setze ich die optimale Anzahl Spieler in Bezug auf die Spielfeldgrösse ein?	Durcheinander vermeiden
<input type="checkbox"/> Passe ich die Spielregeln den personellen Voraussetzungen und den Zielsetzungen an? Unterstütze ich den Spielverlauf aktiv?	Taktische Tipps, Korrekturen
<input type="checkbox"/> Haben die Schüler die Spielregeln verstanden und achte ich auf konsequentes Einhalten dieser Regeln?	Hilfsschiedsrichter einsetzen

Quelle: bfu SafetyTool Ballspiele, Arbeitsblatt 8

Übungssammlung

Teamwork

Übung in der Gruppe: Gemeinsam wird Kraft und Körperkontrolle trainiert.

Alle Schüler sitzen im Kreis mit den Füßen zur Mitte gerichtet. Sie heben mit den Füßen den Ball (Medizinball, Gymnastikball) in der Mitte vom Boden hoch.

Variation: Ohne Schuhe, barfuss durchführen. Bei kleinen Bällen evtl. hilfreich.

Material: 1 Medizinball, 1 Softball, 1 Gymnastikball, 1 Tennisball



Balanceakt

Diese Übung dient zur Schulung und Verbesserung des Gleichgewichts.

Die Bälle dienen sowohl als Unterlage als auch zum Passen.

A und B stehen, knien oder sitzen auf einem Medizinball und spielen sich einen Ball zu.

Schwieriger: Auf Physioball oder Medizinball stehen und Übung durchführen. (Nur durchführen wenn das Stehen auf dem Ball vorgängig bereits geübt wurde).

Material: 2 Medizinbälle, 1 Ball (Basketball, Handball oder Gymnastikball)



Buckelrutschen

Eine Übung, um die Eigenschaften und das Verhalten des Balles kennen zu lernen. Der Ball wird mit dem Körper gelenkt und unterstützt.

Buckelrutschen in der Kette. Die Schüler stehen in einer Kolonne, Hände auf der Schulter des vorderen. Der Ball rollt über die Hände, Arme, den Nacken und Rücken in die Hände des nächsten.

Variation: Die hinterste Person versucht den Ball hinter dem Rücken zu fangen.

Material: 1 Medizinball, 1 Softball, 1 Gymnastikball, 1 Tennisball



Ballmassage

In dieser Übung ertastet der Schüler den Ball mit dem ganzen Körper.

Eignet sich als Entspannungsübung zum Ausklang einer Lektion.

Mit dem ganzen Körper oder mit einzelnen Körperteilen über einen grösseren Ball rollen. Wer schafft es vom Kopf bis zu den Füßen, ohne vom Ball «zu fallen»?

Variationen

- Tennisball unter den Füßen rollen
- Ball mit dem Rücken an der Wand rollen

Material: 1 Tennisball, 1 Gymnastikball



Applauswurf

In dieser Übung wird der Umgang mit dem Ball, das Werfen und Fangen geübt. Zudem lernen die Schüler Flugbahn und Flugdauer einzuschätzen.

Ball hochwerfen. Wer kann am häufigsten in die Hände klatschen, bis der Ball zu Boden fällt oder gefangen wird?

Variationen

- Anstelle von Applaudieren, auf den Boden klatschen.

Schwieriger

- Nach dem Applaus den Ball hinter dem Rücken fangen
- Den Ball stehend aufwerfen, absitzen oder abliegen und klatschen, den Ball wieder stehend fangen.

Material: 1 Gymnastikball



Drehkarussell

Das einhändige Werfen und Fangen werden in dieser Übung verbessert. Die Schüler werfen den Ball hoch und fangen ihn wieder, von links nach rechts, von vorne nach hinten..

Den Ball über den Kopf von der einen in die andere Hand werfen. Wer schafft es auch mit einer Drehung?

Schwieriger: Den Ball über den Kopf nach hinten werfen und nach einer halben oder ganzen Drehung mit der anderen Hand fangen.

Material: 1 Gymnastikball



Stehaufmännchen

In dieser Übung lernen die Schülerinnen das Prellen so anzupassen, dass dabei die Körperlage verändert werden kann.

Einhändig den Ball vom Stehen, zum Knien, zum Sitzen, zum Liegen und wieder zurück zum Stehen prellen.

Schwieriger:

- Schafft es jemand auch mit zwei Bällen gleichzeitig zu prellen?
- Wie oben aber mit zwei verschiedenen Bällen.

Material: 1 Handball und evtl. 1 Basketball pro Person



Sternschnuppen fangen

In dieser Gruppen-Übung werden das zielgenaue Werfen, Einschätzen der Flugbahn und das Timing trainiert.

Team A wirft verschiedene Bälle in die Längsrichtung der Halle (am besten über eine in der Mitte gespannte Schnur, damit sie möglichst lange in der Luft sind). Die Mitglieder von Team B stehen auf einer Längsseite und versuchen, möglichst viele Bälle in der Luft zu treffen.

Bemerkungen: Schnur (oder Gummiseil) zwischen Hochsprungstangen spannen oder die äussersten beiden Ringe so weit runterlassen, dass dazwischen durchgespielt werden muss.

Material: Volleybälle als Sternschnuppen, mind. 1 Gymnastikball pro Person der verteidigenden Mannschaft, 2 Hochsprungstangen, Gummiseil



Fusspass

Körperspannung sowie Kraft werden in dieser Übung durch spielerisches Passen des Balles mit den Füssen trainiert.

A und B werfen sich den Ball im Sitzen mit den Füssen zu.

Variation: Mit unterschiedlichen Bällen durchführen.

Material: 1 Gymnastikball, 1 Volleyball, 1 Basketball, 1 Hallenfußball, 1 Medizinball, 1 Unihockeyball, 2 dünne Matten



Fang mich

In dieser Paar-Übung verbessern die Schüler die Reaktions- und Orientierungsfähigkeit.

A und B spielen sich über eine «Wand» (z. B. dicke Matte) den Ball zu.

Schwieriger

- Beide stehen mit dem Rücken zur Wand
- Fänger liegt mit dem Rücken auf dem Boden
- Fänger liegt mit dem Bauch auf dem Boden (bei Abwurf «Klatschen»)

Material: 1 Mattenwagen für dicke Matten, 1 Volleyball, 1 Softball, 1 Tennisball



Rollschnappball

Ziel dieser Übung ist das taktisch geschickte Spielen: Lücken suchen und sich frei stellen. Geeignet als kleines Spiel zum Aufwärmen.

Rollvariante der Schnappballform: Gebildet werden zwei Teams. Ein Team rollt sich einen Ball so oft wie möglich zu. Das gegnerische Team versucht, den Ball zu erobern und seinerseits viele Pässe zu machen. Wer schafft zuerst zehn Pässe hintereinander?

Variation: Vier Teams, wobei zwei gegeneinander spielen. Nach 5 Minuten spielen Sieger gegen Sieger und Verlierer gegen Verlierer.

Schwieriger: Wer den Ball hat, darf sich nicht fortbewegen.

Material: Ball



Prellkreis

In dieser Übung trainieren die Schüler das Prellen an Ort mit verschiedenen Variationen. Zusammen mit den Mitschülern im Kreis Ball und Positionen verschieben.

Fünf Schüler stehen in einem Kreis und prellen je einen Ball. Auf ein Signal rutschen alle um eine Position nach links und übernehmen den Ball des Nachbars.

Variationen

- Links- und Rechtsverschiebungen sind möglich. Die Lehrperson gibt kein neutrales Signal sondern ruft «links» oder «rechts».
- Wie oben jedoch bleiben die Schüler an Ort und der Ball «wandert».
- Die Schüler haben Bälle mit unterschiedlichen Prelleigenschaften.
- Die Bälle synchron zur Musik prellen.
- Anstelle des Befehls «links» oder «rechts» gibt es einen oder zwei Pfliffe.

Material: Bälle



Achterschlaufen

Die Schülerinnen lernen bei dieser Übung einen Ball präzise weiterzugeben. Die Kooperation und die Orientierungsfähigkeit stehen dabei im Fokus.

Vier Schülerinnen stehen mit gespreizten Beinen hintereinander. Die Hinterste rollt einen Ball in Achterform um ihre Beine bevor sie den Ball an ihre Mitschülerin vor ihr weiterrollt. Diese Bewegung bis zur Vordersten wiederholen und anschliessend einen langen «Pass» zwischen den Beinen aller Schülerinnen zurück zur ersten Schülerin.

Variationen

- Den Ball in umgekehrter Richtung zirkulieren lassen.
- Welche Gruppe hat zuerst drei saubere Durchläufe?

Schwieriger: Mit zwei Bällen gleichzeitig spielen.

Material: 1 – 2 Gymnastikbälle



Tatzelwurm

Diese Übung trainiert Schnelligkeit und Präzision im Passspiel. Zusätzlich erschweren mehrere Teams auf begrenztem Raum die Aufgabe.

In Viererteams werden die Positionen 1 bis 4 vergeben. Ziel ist es nun von der einen Hallenwand schnellst möglich auf die andere Seite zu kommen. Der Ball darf nur auf einem Kreuzpunkt zweier Linien gefangen und gepasst werden. 1 passt zu 2, dieser zu 3, etc. Nummer 4 passt wieder zurück zu Nummer 1. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden.

Bemerkung: Dadurch, dass viele Viererteams gleichzeitig die Halle nutzen, ist die Orientierung und Reaktionsfähigkeit besonders gefragt.

Material: 1 Volleyball



Zwillinge

Das Kooperieren und schnelle Reagieren auf den Mitschüler bilden den Hauptteil dieser Übung. Welches Paar harmoniert am besten?

Zu zweit (oder mehr) einen Ball einklemmen und einen (Hindernis-) Parcours zurücklegen. Welches Team schafft es am schnellsten? Welches Team mit den wenigsten «Ballverlusten»?

Variation: Hindernisse wie Malstäbe (Slalom) oder umgekehrte Langbänke aufstellen.

Material: 2 Softbälle oder Ballone, Malstäbe, Langbänke



Ball fest

In dieser Übung wird die Vorgabe einer Schülerin visualisiert und anschliessend in die Bewegung umgesetzt. Eignet sich gut als Ausklang einer Stunde.

Die Schülerinnen stehen im Kreis. Alle haben einen Ball irgendeiner Form in der Hand. Eine Schülerin gibt vor, was man mit dem Ball machen muss: zuprellen, aufwerfen, jonglieren, mit dem Fuss hochwerfen usw. Die nächste Mitspielerin darf «Ball fest» sagen und ihre eigenen Ideen als Anweisungen geben, bis die Nächste «Ball fest» sagt und an die Reihe kommt.

Material: Bälle aller Art



Recke dich

Übung mit Fokus auf der Beweglichkeit. Zu zweit den Körper strecken und recken, um den Ball zu übergeben.

A und B stehen mit den Rücken zueinander und übergeben sich einen Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf und zwischen den Beinen hindurch.

Variation: Mit Medizinball für Stärkere, Basketball für Mittelstarke, Volleyball für Schwächere.

Material: 1 Basketball, 1 Medizinball, 1 Volleyball



Liegende Pässe

In dieser Übung zu zweit wird durch Zuspieren eines Balles die Rumpfmuskulatur gekräftigt. Im Liegen den Oberkörper anheben, um den Ball zu passen und fangen.

A und B liegen in einem Meter Abstand auf dem Bauch gegenüber und spielen sich einen Ball zu. Im Liegen den Oberkörper anheben und den Ball zuspieren und fangen.

Bemerkung: Füsse auf den Boden drücken. Wenn sich die Füsse vom Boden heben, kommt man leicht in eine «Hohl-Kreuz-Lage».

Material: 1 Hallenfußball



Brückenbau

Übung zur Förderung der Beweglichkeit: Zu zweit das Becken anheben und danach in den Langsitz aufrollen. Gleichzeitig wird ein Ball zirkuliert.

A und B liegen nebeneinander auf dem Rücken. Beide heben die Hüften zur Brücke an. A rollt den Ball unter beiden Brücken durch. B stoppt den Ball. Beide rollen auf zum Langsitz. B rollt den Ball um die eigenen Füße und übergibt ihn an A. Anschliessend heben A und B erneut die Hüften zur Brücke an, etc.

Material: 1 Volleyball, 1 Gymnastikball, 1 Tennisball



Ballkünstler

Übung zur Verbesserung der Orientierung: Der Ball wird kontrolliert hochgeworfen und nach einer Rolle wieder gefangen.

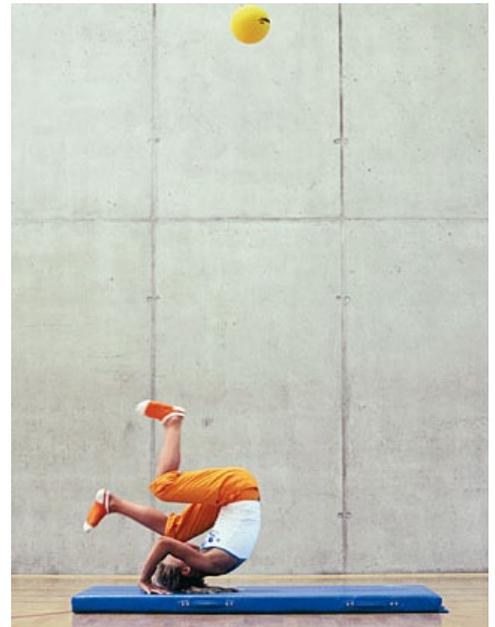
Wer schafft es, sich den Ball hoch zu werfen und nach einer Rolle (vorwärts oder rückwärts) zu fangen?

Variation: Mit Hechtrolle statt «normaler» Rolle

Schwieriger

- Ball hochwerfen, Rolle vorwärts, Ball fokussieren und mit geschlossenen Augen fangen.
- In Grätschstellung stehen und den Ball von vorne durch die gegrätschten Beine nach hinten, über den Rücken werfen und ohne zu gehen vorne wieder fangen.

Material: 1 Gymnastikball, weiche Unterlage



Alleskönner

Fangen unter erschwerten Bedingungen: In dieser Übung wird der Ball unkonventionell gefangen, sei es hinter dem Rücken oder mit anderen Körperteilen.

Den Ball hochwerfen und ohne sich zu drehen hinter dem Rücken fangen.

Variationen

- Den Ball hochwerfen und mit verschiedenen Körperteilen fangen (Nacken, Handrücken, zwischen den Füßen, etc.)
- A wirft den Ball über Kopfhöhe hoch und B fängt ihn mit einem bestimmten Körperteil. Anschliessend Rollentausch. Welches Team hat zuerst zehn gültige Fangbälle?

Material: 1 Gymnastikball



Prellparty

In dieser Übung lernen die Schüler unterschiedliche Balleigenschaften kennen. Prellend bewegen sie sich in der Halle.

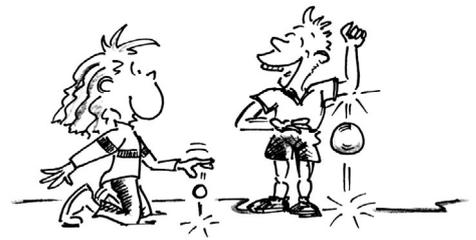
Die Schülerinnen prellen verschiedene Bälle stehend, kniend, sitzend einhändig und beidhändig. Dabei verteilen und bewegen sie sich beliebig in der Halle.

Variationen

- Wenn sich zwei Schüler in der Halle treffen tauschen sie die Bälle aus.
- Treffen sich zwei Schüler in der Halle übernehmen sie jeweils die Prellform des Gegenübers (kriechend, einhändig, beidhändig, etc.)
- Als Einstieg in die Prellparty kann versucht werden, einen ruhenden Ball vom Boden mit einem Schlag und sofortigem rhythmischem Prellen vom Boden aufzuprellen

Schwieriger: Wie oben nur mit zwei Bällen, oder sogar zwei unterschiedlichen Bällen

Material: Max. 2 verschieden grosse Bälle pro Person



Handorgel

Diese Übung eignet sich, um koordinative und rhythmisierende Aspekte zu trainieren. Sie eignet sich als Ausklang einer Lektion.

Im Langsitz Beine grätschen und schliessen. Den Ball dabei stetig prellen, z.B. einmal links, dann in der Mitte, dann rechts.

Variationen

- Dasselbe mit den Beinen in der Luft.
- Anstelle des Befehls «links» oder «rechts» gibt es einen oder zwei Pfeife.

Material: 1 Hand- oder Tennisball pro Person



Weitere Übungen finden Sie unter www.mobilesport.ch

- Grosse Reichweite
- Reagiere rasch
- Hoch und quer
- Rollmops
- Pferderennen
- Brennball

Lektionen

Werfen und Fangen

Unterschiedliche Bälle werfen und Fangen lernen. Durch das Trainieren erhöhen die Schüler ihr Selbstvertrauen.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 90 Min.

Stufe: 7.–8. Klasse

Lernziele

- Werfen und Fangen trainieren
- Selbstvertrauen im Umgang mit dem Ball schaffen

	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg	10' Pferderennen: Es werden zwei Gruppen à je fünf bis acht Spielern gebildet. Jeweils zwei Gruppen gehören zusammen. Gruppe A stellt sich in einen Kreis und Gruppe B befindet sich ausserhalb des Kreises. Auf Pfiff geben (nicht passen!) die Spieler der Gruppe A den Ball im Kreis herum und zählen jede Ballübergabe bis Gruppe B sie rennend vier Mal umkreist hat. Dann tauschen die Gruppen die Rollen.		1 Gymnastikball 1 Volleyball 1 Softball pro Kreis
	5' Matten in der Halle verteilen (eine Matte für zwei Personen). Schüler verteilen sich in der ganzen Halle, so dass sie den Lehrer sehen und hören können. Es werden die folgenden Übungen durchgeführt:		
Hauptteil	25' Applauswurf: Ball hochwerfen. Wer kann am häufigsten in die Hände klatschen, bis der Ball zu Boden fällt oder gefangen wird? Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Anstelle von Applaudieren, auf den Boden klatschen Schwieriger <ul style="list-style-type: none"> • Nach dem Applaus den Ball hinter dem Rücken fangen • Den Ball stehend aufwerfen, absitzen oder abliegen und klatschen, den Ball wieder stehend fangen. 		1 Gymnastikball pro Person
	Drehkarussell: Den Ball über den Kopf von der einen in die andere Hand werfen. Wer schafft dies auch mit einer Drehung? Schwieriger: Den Ball über den Kopf nach hinten werfen und nach einer halben oder ganzen Drehung mit der anderen Hand fangen.		1 Gymnastikball pro Person
	Ballkünstler: Wer schafft es, sich den Ball hoch zu werfen und nach einer Rolle (vorwärts oder rückwärts) zu fangen? Variation: Mit Hechtrolle statt «normaler» Rolle Schwieriger: <ul style="list-style-type: none"> • Ball hochwerfen, Rolle vorwärts, Ball fokussieren und mit geschlossenen Augen fangen. • In Grätschstellung stehen und den Ball von vorne durch die gegrätschten Beine nach hinten, über den Rücken werfen und ohne zu gehen vorne wieder fangen. Bemerkung: Übung auf den bereitliegenden Matten durchführen.		1 Gymnastikball 1 dünne Matte pro Person

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>Alleskönner: Den Ball hochwerfen und ohne sich zu drehen hinter dem Rücken fangen.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Ball hochwerfen und mit verschiedenen Körperteilen fangen (Nacken, Handrücken, zwischen den Füßen, etc.) • A wirft den Ball über Kopfhöhe hoch und B fängt ihn mit einem bestimmten Körperteil. Anschliessend Rollentausch. Welches Team hat zuerst zehn gültige Fangbälle? 		1 Gymnastikball pro Person
	<p>Zwei Gruppen bilden für die Übung Sternschnuppen fangen.</p> <p>10' Sternschnuppen fangen: Team A wirft verschiedene Bälle in die Längsrichtung der Halle (am besten über eine in der Mitte gespannte Schnur, damit sie möglichst lange in der Luft sind). Die Mitglieder von Team B stehen auf einer Längsseite und versuchen, möglichst viele Bälle in der Luft zu treffen.</p> <p>Bemerkungen: Schnur (oder Gummiseil) zwischen Hochsprungstangen spannen oder die äussersten beiden Ringe so weit runterlassen, dass dazwischen durchgespielt werden muss.</p>		Volleybälle als Sternschnuppen, mind. 1 Gymnastikball pro Person der verteidigenden Mannschaft, 2 Hochsprungstangen, Gummiseil
	<p>25' Aufbau Posten</p> <p>Nummer für Nummer: Unterschiedliche Übungsformen zum Thema Werfen und Fangen. Jede Übung hat eine Form für Anfänger, Fortgeschrittene und Könner. Die Schülerinnen wählen selbst, welche Variante sie durchführen. Pro Station 45 Sekunden Zeit. 45 Sekunden fürs Wechseln zum nächsten Posten.</p> <p>Siehe Hilfsmittel «Nummer für Nummer», Seite 20</p>		1 Ball pro Person
Ausklang	<p>10' Abbau und Auswertung: Zusammen im Mittelkreis die erzielten Resultate vergleichen. Wer ist der Sieger?</p>		
	<p>5' Grosse Reichweite: Im Lang- oder Grätschsitz den Ball um die gestreckten Beine und den Rücken rollen.</p>		1 Tennisball oder 1 Gymnastikball

Prellen

In den meisten Ballsportarten kann man sich nur fortbewegen indem man den Ball prellt. In dieser Lektion wird das Prellen trainiert.

Rahmenbedingungen

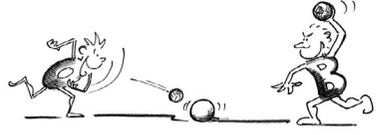
Lektionsdauer: 45 Min

Stufe: 7.–8. Klasse

Lernziele

- Prellen und sich prellend fortbewegen
- Vertrauen in den Ball und sich selber entwickeln

Bemerkungen: Wichtig für das Gelingen der Lektion sind gut gepumpte, harte Bälle. Die Lehrperson sollte diese vor der Stunde kontrollieren und gegebenenfalls aufpumpen. Danach die Bälle in einem Ballwagen bereitstellen.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' Prellparty: Die Schülerinnen prellen verschiedene Bälle stehend, kniend, sitzend einhändig und beidhändig. Dabei verteilen und bewegen sie sich beliebig in der Halle. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Wenn sich zwei Schüler in der Halle treffen tauschen sie die Bälle aus. • Treffen sich zwei Schüler in der Halle übernehmen sie jeweils die Prellform des Gegenübers (kriechend, einhändig, beidhändig, etc.) • Als Einstieg in die Prellparty kann versucht werden, einen ruhenden Ball vom Boden mit einem Schlag und sofortigem rhythmischem Prellen vom Boden aufzuprellen Schwieriger: Wie oben nur mit zwei Bällen, oder sogar zwei unterschiedlichen Bällen		Max. 2 verschieden grosse Bälle pro Person
Hauptteil	15' Prellball: Ein Hand- oder Basketball wird mit voller Wucht auf den Boden geprellt, so dass er möglichst vertikal hoch springt. Nach jeder Bodenberührung des Balles, muss der Kopf, «unter dem Ball durch». Wer stellt einen Rekord auf?		1 Handball pro Person
	Stehaufmännchen: Einhändig den Ball vom Stehen, zum Knieen, zum Sitzen, zum Liegen und wieder zurück zum Stehen prellen. Schwieriger <ul style="list-style-type: none"> • Schafft es jemand auch mit zwei Bällen gleichzeitig zu prellen? • Wie oben aber mit zwei verschiedenen Bällen. 		1 Handball und evtl. 1 Basketball pro Person
	Prellkreis: Fünf Schüler stehen in einem Kreis und prellen je einen Ball. Auf ein Signal rutschen alle um eine Position nach links und übernehmen den Ball des Nachbars. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Links- und Rechtsverschiebungen sind möglich. Die Lehrperson gibt kein neutrales Signal sondern ruft «links» oder «rechts». • Wie oben jedoch bleiben die Schüler an Ort und der Ball «wandert». • Die Schüler haben Bälle mit unterschiedlichen Prelleigenschaften. • Die Bälle synchron zur Musik prellen. • Anstelle des Befehls «links» oder «rechts» gibt es einen oder zwei Pfliffe. 		

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	15' Basketball: 3er und 4er Teams bilden. Gespielt wird entweder über die ganze Halle oder als «Streetball» auf Einzelkörbe. Spielen mit vereinfachten Regeln. Keine Schritt- und Doppelregel, dafür die 3 Sekundenregel (nach 3 Sekunden Ball halten, diesen abgeben). Variationen: Punkt zählt doppelt, wenn im Angriff 3 Schüler und Schülerinnen prellend beteiligt waren.		1 Basketball pro Spiel
Ausklang	10' Handorgel: Im Langsitz Beine grätschen und schliessen. Den Ball dabei stetig prellen, z.B. einmal links, dann in der Mitte, dann rechts. Variante: <ul style="list-style-type: none"> • Dasselbe mit den Beinen in der Luft. • Den Ball um den Körper herum prellen. 		1 Hand- oder Tennisball pro Person

Koordination- und Kraftparcours

Ein Parcours mit dem Fokus auf der Koordination und der Kraft. Alles mit Bällen durchgeführt.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Min

Stufe: 7.–8. Klasse

Lernziele

- Kraft dosieren
- Unter Belastung koordinative Aufgaben bewältigen

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10' Rollmops: Zwei Teams werfen mit verschiedenen Bällen auf die in der Mitte positionierten Bälle und treiben diese über die gegnerische Grundlinie. Variation: Vier Teams im Viereck gegeneinander oder zwei Teams um einen Kreis.		In der Mitte ein Medizinball und Gymnastikbälle (rote und blaue wenn möglich)
Hauptteil	30' Circuit aufbauen und erklären Circuit Training: Die Schülerinnen absolvieren in Zweiergruppen den Circuit. Während einer Minute wird an den jeweiligen Posten gearbeitet. Darauf folgen 30 Sekunden Pause, welche zum Wechseln des Postens genutzt werden. Der ganze Parcours wird zweimal durchlaufen. Bei einer grossen Anzahl Schüler einen zusätzlichen Pausenposten einrichten (ganz ohne Übungen oder z.B. Jonglierübungen).		Musik, Stoppuhr
	Posten – Reagiere rasch: A steht hinter B und hält einen Ball in den Händen. A lässt den Ball fallen. Sobald der Aufprall ertönt, dreht sich B um und fängt den Ball, bevor er den Boden erneut berührt. Verschieden hoch springende Bälle verwenden.		1 Tennisball 1 Basketball 1 Handball 1 Flummi (Gummiball, falls vorhanden)
	Posten – Fusspass: A und B werfen sich den Ball im Sitzen mit den Füßen zu. Variation: Mit unterschiedlichen Bällen durchführen.		1 Gymnastikball 1 Volleyball 1 Basketball 1 Hallenfußball 1 Medizinball 1 Unihockeyball 2 dünne Matten
	Posten – Recke dich: A und B stehen mit den Rücken zueinander und übergeben sich einen Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf und zwischen den Beinen hindurch.		1 Basketball 1 Medizinball 1 Volleyball
	Posten – Liegende Pässe: A und B liegen in einem Meter Abstand auf dem Bauch gegenüber und spielen sich einen Ball zu. Bemerkung: Füsse auf den Boden drücken. Wenn sich die Füsse vom Boden heben, kommt man leicht in eine «Hohl-Kreuz-Lage».		1 Hallenfußball

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil		Posten – Fang mich: A und B spielen sich über eine «Wand» (z. B. dicke Matte) den Ball zu.		1 Mattenwagen 1 Volleyball 1 Softball 1 Tennisball
		Posten – Balanceakt: A und B stehen, knien oder sitzen auf einem Medizinball und spielen sich einen Ball zu.		2 Medizinbälle 1 Ball (Basketball, Handball oder Gymnastikball)
		Posten – Hoch und quer: Sich selber den Ball hochwerfen. Der Partner spielt einen zweiten Ball zu. Bevor der eigene hochgeworfene Ball gefangen wird, muss der zweite Ball dem Partner zurück gespielt werden. Schwieriger: Beide Partner spielen sich einen Ball hoch. Der dritte Ball wird, wie oben beschrieben, hin und her gepasst.		3 Volleybälle
		Posten – Brückenbau: A und B liegen nebeneinander auf dem Rücken. Beide heben die Hüften zur Brücke an. A rollt den Ball unter beiden Brücken durch. B stoppt den Ball. Beide rollen auf zum Langsitz. B rollt den Ball um die eigenen Füße und übergibt ihn an A. Anschliessend heben A und B erneut die Hüften zur Brücke an, etc.		1 Volleyball 1 Gymnastikball 1 Tennisball
	Circuit abbauen			
Ausklang	5'	Ballmassage: Mit dem ganzen Körper oder mit einzelnen Körperteilen über einen grösseren Ball rollen. Wer schafft es vom Kopf bis zu den Füßen, ohne vom Ball «zu fallen»? Varationen <ul style="list-style-type: none"> • Tennisball unter den Füßen rollen • Ball mit dem Rücken an der Wand rollen 		1 Hand- oder Tennisball pro Person

Eine weitere Lektionen finden Sie unter
www.mobilesport.ch

→ Kooperation

Tests

Balancieren und 2 Bälle prellen

Das Prellen unter erschwerten Bedingungen testen. Geprellt wird über eine Langbank mit zwei Bällen gleichzeitig. Dabei werden das fortlaufende Prellen und die Ballsicherheit beurteilt.

Aufgabe und Durchführung

Während der ganzen Testübung müssen 2 gleiche Bälle geprellt werden: Stand vor der Stirnseite der Langbank, 2–3 Schritte, Langbank besteigen, diese z.B. mit beiden Händen gleichzeitig prellend längs überqueren, am anderen Ende wieder hinuntersteigen, um den Pfosten prellen und auf dem Rückweg wechselseitig prellen, nach dem Startpfosten müssen beide Bälle im Stand gefangen werden. Die Schüler/-innen haben 2 Versuche.

Bewertung und Anforderung

Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 2 Versuche die 2 gleichen Bälle vom Start vor der Langbank, über die Langbank um den Pfosten und auf dem Rückweg mit einer anderen Prelltechnik fehlerfrei geprellt und zum Abschluss im Stand gefangen werden und die folgenden Beobachtungspunkte erfüllt sind.

Beobachtungspunkte

- Fortlaufendes Prellen von 2 gleichen Bällen
- Kein Ballverlust
- Jede Langbanklänge in einer anderen Prelltechnik (1x gleichzeitig, 1x wechselseitig)
- Start beim Pfosten, prellend auf die Langbank steigen, überqueren der Langbank, hinuntersteigen, um den Malstab und zurück bis nach dem Startpfosten prellen
- Die Bälle werden im Stand gefangen

Anweisungen für die Schüler/in

«Du hast 2 Versuche zur Demonstration des Prellens mit 2 Bällen über die Langbank. Du startest beim Pfosten mit Prellen (abwechselnd oder gleichzeitig), besteigst prellend die Langbank, überquerst sie, prellst um den Pfosten und zurück in einer anderen Prelltechnik bis nach dem Startpfosten, dann fängst du beide Bälle im Stand.»

Aufbau

1 Malstab zur Markierung des Starts an der einen Stirnseite der Langbank platzieren, der zweite Malstab wird zur Umrundung an der gegenüberliegenden Stirnseite platziert.

Material

1 Langbank, 2 Malstäbe, 2 Basket-, Hand- und Volleybälle (zur Auswahl)

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 2 Minuten für 1 Schüler/-in
Organisation	Im Rahmen von Postenarbeit (einer von mehreren Posten ist diese Testübung) oder z.B. Übungsphasen in Lernpartnerschaften. Die Aufgaben sollten v.a. koordinativ und nicht konditionell anspruchsvoll sein.
Testpersonen	1 Schüler/-in

Stufe	7.– 9. Klasse
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Koordination
Facetten	Anspruchsvolle Bewegungen koordinieren können

Quelle: Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). **Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.–9. Schuljahr.** Bern: EDMZ. Bro 3, S. 5

Nummer für Nummer

Kleine Tests mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen geben unterschiedlich hohe Punkte (siehe S. 19.) Gezählt wird dabei die Anzahl Wiederholungen, die in 45 Sekunden bewältigt werden kann.

Aufgabe und Durchführung

Während 45 Sekunden muss eine Übung (Anfänger, Fortgeschrittene oder Könner) ausgeführt werden. Dabei gilt es die Übung so oft als möglich durchzuführen. Danach gibt es 45 Sekunden Pause, in welcher zum nächsten Posten gewechselt werden kann.

Bewertung und Anforderung

Nach 45 Sekunden wird der Test gestoppt. Es zählen nur Versuche, die korrekt und komplett ausgeführt wurden. Je nach Schwierigkeitsgrad der Übung werden unterschiedlich viele Punkte pro Wiederholung vergeben.

Beobachtungspunkte

- Korrektes Ausführen
- Kein Fallenlassen des Balles

Anweisungen für die Schüler/in

«Du entscheidest dich für den Schwierigkeitsgrad, den du ausführen willst. Auf das Signal hin führst du den Test so oft als möglich durch. Danach multiplizierst du deine Wiederholungen mit der angegebenen Punktezahl für die von dir gewählte Schwierigkeit.»

Aufbau

Pro Test einen oder zwei Bälle parat legen. Eine Abwurfline muss festgelegt werden, von wo aus geworfen und dahinter gefangen wird.

Material

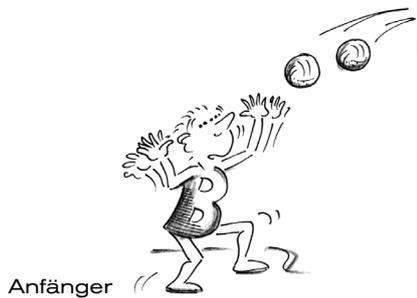
1–2 Bälle, 1 Markierung (Abwurfline)

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 1 Minute für 1 Schüler/-in
Organisation	Im Rahmen von Postenarbeit. Dabei kontrollieren sich die Schüler/innen abwechslungsweise gegenseitig. Notiert wird die Wiederholungszahl auf einem Blatt.
Testpersonen	1 Schüler/-in

Stufe	7.– 9. Klasse
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Koordination
Facetten	Werfen und Fangen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.

Nummer für Nummer



Anfänger

Einen Ball mit beiden Händen an die Wand werfen und fangen.



Fortgeschrittene

Einen Ball mit beiden Händen gegen die Wand prellen (ohne zu fangen).

→ **Postenblätter (pdf)**



Könnler

Zwei Bälle gleichzeitig mit beiden Händen gegen die Wand prellen.

Den Ball einhändig in folgender Reihenfolge an die Wand werfen: einmal links, einmal rechts. Fangen mit beiden Händen.

Den Ball gegen die Wand prellen, linke und rechte Hand im Wechsel.

Zwei Bälle gleichzeitig an die Wand werfen und fangen.

Abwechslungsweise links und rechts den Ball unter dem angehobenen Bein durch an die Wand werfen und mit beiden Händen fangen.

Abwechslungsweise den Ball von innen nach aussen unter dem angehobenen Bein durch an die Wand werfen und mit der Gegenhand fangen.

Einen Ball von aussen nach innen unter dem angehobenen Bein durch an die Wand werfen und mit der Wurfhand fangen. Gleichzeitig mit der anderen Hand einen zweiten Ball aufwerfen und fangen.

Mit einer Hand hinter dem Rücken durch an die Wand werfen und mit beiden Händen fangen.

Mit der einen Hand den Ball hinter dem Rücken durch an die Wand werfen und mit der Gegenhand fangen.

Einen Ball zwischen den Knien einklemmen. Mit einer Hand hinter dem Rücken durch einen zweiten Ball an die Wand werfen und mit der Gegenhand fangen.

Den Ball an die Wand werfen, beidhändig den Boden berühren und den Ball mit beiden Händen fangen.

Den Ball an die Wand werfen, beidhändig den Boden berühren, in die Hände klatschen und den Ball mit beiden Händen fangen.

Zwei Bälle an die Wand werfen, beidhändig den Boden berühren, in die Hände klatschen und jeden Ball mit einer Hand fangen.

Den Ball hinter dem Rücken beidhändig über den Kopf an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen.

Den Ball hinter dem Rücken mit beiden Händen und mit geschlossenen Augen über den Kopf gegen die Wand spielen und mit offenen Augen fangen.

Einen Ball zwischen den Knien einklemmen. Einen zweiten Ball hinter dem Rücken beidhändig über den Kopf an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen.

Einen Ball mit beiden Händen gegen die Wand boxen.

Einen Ball einhändig gegen die Wand boxen. Zweimal rechts und zweimal links.

Gleichzeitig zwei Bälle mit beiden Händen gegen die Wand boxen.

Den Ball mit dem Knie an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen.

Den Ball aufwerfen, mit dem Kopf an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen.

Einen Ball ohne Unterbruch an die Wand köpfeln. Einen zweiten Ball mit beiden Händen vor dem Körper halten.

Rücklings zur Wand stehend, den Ball beidhändig über den Kopf an die Wand spielen, eine halbe Drehung ausführen und mit beiden Händen fangen.

Rücklings zur Wand stehend den Ball beidhändig über den Kopf an die Wand spielen, eine halbe Drehung ausführen und mit einer Hand fangen.

Rücklings zur Wand stehend zwei Bälle über den Kopf an die Wand spielen, eine halbe Drehung ausführen und mit jeder Hand einen Ball fangen.

Den Ball an die Wand werfen und nach einer ganzen Drehung um die Längsachse wieder fangen.

Den Ball an die Wand werfen, eine Drehung nach links und eine nach rechts um die Längsachse ausführen, wieder fangen.

Beide Bälle an die Wand werfen und nach einer ganzen Drehung um die Längsachse wieder fangen.

Partner



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Redaktion

mobilesport.ch
mobilesport@baspo.admin.ch

Fotografie

Daniel Käsermann, Lernmedien EHSM
Ueli Känzig, Lernmedien EHSM

Layout

Lernmedien, EHSM