

FooBaSKILL

In dieser dritten Lektion entdecken die Schülerinnen und Schüler die endgültige Form des Spiels. Sie setzen nach und nach alle FooBaSKILL-Elemente um.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Alter: 8–20 Jahre
- Schulstufe: Primarstufe (ab 3. Klasse), Sek. I und II
- Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene

Lernziele

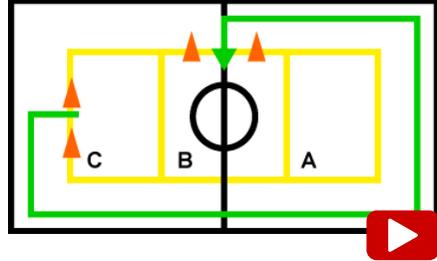
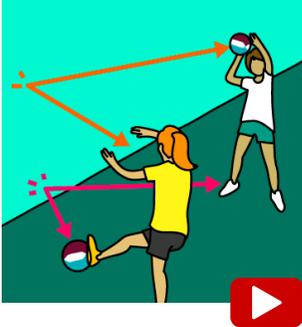
- An der Koordination von Ober- und Unterkörper arbeiten.
- Die Sportart in der Spielfeldmitte wechseln können (Üben des Übergangs).
- FooBaSKILL-Regeln verstehen und anwenden.

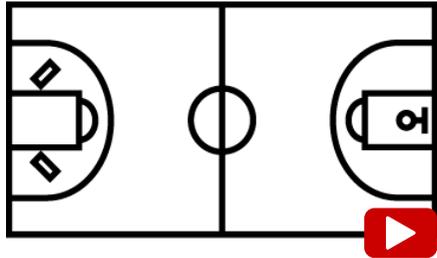
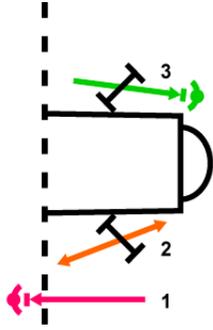
Bemerkungen

- FooBaSKILL-Reglement kennen.
- Steht kein SKILLGoal zur Verfügung, einen oder mehrere Markierkegel bzw. Markierungsteller verwenden.
- Diese Lektion lässt sich auch ohne Schwedenkasten durchführen.
- Spiele und Spieldauer an das Niveau der Gruppe anpassen.



	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einlaufen	5' Ball Handling (Ballhandhabung) Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich frei in der Halle und dribbeln gemäss Anweisung der Lehrperson (rechte Hand, linke Hand). Beim Signalton wechseln sie die Sportart und führen den Ball auf derselben Seite (rechte Hand, rechter Fuss) usw. Schwieriger <ul style="list-style-type: none"> • Rechte Hand/rechten Fuss und linke Hand/linken Fuss bei jedem Dribbling abwechseln. • Rückwärtsbewegung. 		<ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall pro Schüler
	10' Whistle Change (auf Stimuli reagieren) Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich frei in der Halle und dribbeln ihren Ball. Gibt die Lehrperson <ul style="list-style-type: none"> • ein Signal, tauschen sie ihren Ball mit einem Kameraden; • zwei Signale nacheinander, wechseln sie die Sportart; • drei Signale nacheinander, versuchen sie je nach Sportart, einen Korb zu treffen oder den Ball gegen die Wand zu spielen. Variation <ul style="list-style-type: none"> • Klasse halbieren; die eine Hälfte beginnt die Übung, indem sie den Ball mit der Hand dribbelt, die andere, indem sie ihn mit dem Fuss führt. Bei einem Signal tauschen die Schüler ihren Ball mit einem Kameraden, der die andere Sportart übt. Bei zwei Signalen nacheinander wechseln sie die Sportart. 		<ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall pro Schüler
	5' Transition Hunt (Jagd nach Zone) Pro Spielfeldhälfte eine Sportart (BaSKILL und FooSKILL). Vier Jäger halten je ein Shirt in der Hand und verfolgen ihre Kameraden. Alle bewegen sich frei in der Halle, müssen aber je nach Spielfeldhälfte, in der sie sich gerade befinden, ihren Ball mit der Hand oder dem Fuss führen/dribbeln. Wird ein Schüler von einem Jäger mit der Hand berührt, werden die Rollen getauscht. Variation <ul style="list-style-type: none"> • Beim Signalton der Lehrperson wird die FooSKILL-Zone zur BaSKILL-Zone und umgekehrt. Dies zwingt jene Schülerinnen und Schüler, die sich nur auf der einen Spielfeldhälfte bewegen sollten, die andere Sportart auch zu treiben. 	Wird ein Schüler von einem Mitschüler berührt, darf er denselben nicht gleich wieder wieder berühren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall pro Schüler • Vier Trainingsshirts

	Thema/ Aufgabe / Übung/ Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	<p>10' League Games (Ligaspiel)</p> <p>Die drei Zonen des Volley-Spielfelds entsprechen je einer Liga (A, B und C): Alle Spieler beginnen in der A-Liga. Verlässt ihr Ball die Spielfeldgrenzen, fallen sie eine Liga zurück, gewinnen sie ein Duell mit einem Kameraden, steigen sie eine Liga auf. Verliert ein Spieler der C-Liga die Kontrolle über seinen Ball, muss er drei Viertel des Feldes umrunden, um wieder in der B-Liga spielen zu können (Aus- und Eingang mit zwei Markierkegeln markieren).</p> <p>Spielformen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basketballmatch während zwei Minuten. • Fussballmatch während zwei Minuten. • Zweiminütiger Match mit Sportartwechsel alle 15 Sekunden (Signal der Lehrperson). 	<p>Bei grossen Klassen die Schülerinnen und Schüler zum Spielbeginn gleichmässig auf die drei Felder aufteilen.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall pro Schüler • Vier Markierkegel
	<p>10' Coordination By Two (Koordination zu zweit)</p> <p>Zu zweit mit fünf Metern Abstand, jeder mit einem Ball spielen sich die Schüler verschiedene Arten von Pässen zu, erst ohne die Wände, dann mit. Die Lehrperson wählt zwei der drei folgenden Übungen aus (damit der Zeitplan eingehalten wird).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einer der Schüler gibt einen hohen Pass (horizontal), der andere einen tiefen (mit Rebound vom Boden). Beim Signal der Lehrperson werden die Rollen getauscht. Variation: Einer der Bälle geht immer oben durch (horizontal), der andere immer unten (Rebound vom Boden). Beim Signal wechseln die Bälle den Weg. • Ein Schüler spielt seinem Partner einen horizontalen Pass zu; dieser wirft seinen eigenen Ball in die Luft, fängt und spielt dann den Ball des Mitspielers zurück und fängt schliesslich den eigenen Ball. • Ein Schüler spielt einen Pass mit den Händen (horizontal), der andere einen mit dem Fuss (Bodenpass). Die beiden Bälle müssen zur gleichen Zeit ankommen (Halten mit beiden Händen bzw. mit der Schuhsohle). Variation: Ein Schüler wirft den Ball ausschliesslich mit den Händen (horizontal), sein Partner spielt den Ball ausschliesslich mit dem Fuss. Beim Signal der Lehrperson werden die Rollen getauscht. <p>Einfacher</p> <p>Mit einem einzigen Ball pro Schülerpaar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Horizontale Pässe oder mit beidhändigem Rebound. Wechseln der Passtypen bei jedem Signal. • Fusspässe und Stoppen mit der Schuhsohle. • Sich einen Pass zuspielen (vertikal), dann den Ball dem Partner zuwerfen (horizontal). <p>Variation: Dito, aber indem man sich einmal um die eigene Achse dreht, bevor man den eigenen Ball wieder fängt.</p>	<p>Empfehlungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1. Übung: Der Rebound beim tiefen Pass muss nach zwei Dritteln der Distanz erfolgen. • 2. Übung: Die Schüler müssen warten, bis ihnen der Partner den Ball zuspielt, bevor sie ihren eigenen in die Vertikale werfen. • 3. Übung: Um den Fusspass zu vereinfachen, rollen die Schüler den Ball mit der Schuhsohle. Der Rhythmus wird vom Schüler vorgegeben, der den Fusspass spielt. <p>Am Schluss werden alle diese Übungen gegen eine Wand ausgeführt.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall pro Schüler

	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation/Skizze	Material
45'	<p>FooBaSKILL</p> <p>Zwei Viererteams spielen auf einem Feld nach den FooBaSKILL-Regeln. Besonders die Regel zum Sportartwechsel in Erinnerung rufen (entscheidend ist die Position des Balls). Drei zehnmütige Matches spielen.</p> <p>Beispiel: Mit einer 16-köpfigen Klasse zwei Achterteams bilden, aufgeteilt auf zwei Blöcke. Alle 2,5 Minuten den Block und nach 5 Minuten die Sportart wechseln.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erzielt eines der Teams einen 3-Punktetreffer (Korb oder Tor), werden die Rollen getauscht. Das Team bleibt im Ballbesitz und greift nach den Regeln der anderen Sportart an. • Mit zwei SKILLGoals am Boden und den beiden Grundlinien anstelle der Schwedenkästen. Die Punktevergabe beim BaSKILL ist gleich wie beim offiziellen Spiel. Beim FooSKILL ist sie hingegen anders. <ul style="list-style-type: none"> – Ein Punkt: Pass eines Spielers von vor der Grundlinie an ein Teammitglied, das den Ball mit der Schuhsohle hinter der Grundlinie stoppt. – Zwei Punkte: Treffer von vorne oder von hinten ins SKILLGoal. – Drei Punkte: Treffer von vorne oder hinten ins SKILLGoal und Abnahme durch ein Teammitglied, das den Ball mit der Schuhsohle stoppt. Stoppt ein Verteidiger den Ball mit der Schuhsohle, bevor dies einem Angreifer gelingt, gibt es nur zwei Punkte. 	<p>Um für ausgeglichene Teams zu sorgen, erst die Fussballer, dann die Basketballer und schliesslich die übrigen Schüler in einer Reihe aufstellen und sie für die Anzahl benötigter Teams durchnummerieren.</p> <p>Vier oder fünf pausierenden Schülern die Rolle eines Schiedsrichters oder Richters zuweisen.</p> <p>Basisübung</p>  <p>2. Variation</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall • Mehrere Sätze Trainingsshirts
Ausklang	5'		