

Prellen

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

Rahmenbedingungen

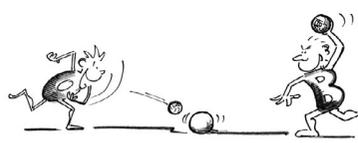
Lektionsdauer: 45 Min

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	<p>5' Prellparty: Die Schülerinnen prellen verschiedene Bälle stehend, kniend, sitzend einhändig und beidhändig. Dabei verteilen und bewegen sie sich beliebig in der Halle.</p> <p>Variationen</p> <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 <p>Schwieriger: Wie oben nur mit zwei Bällen, oder sogar zwei unterschiedlichen Bällen</p>		Max. 2 verschieden grosse Bälle pro Person
Hauptteil	<p>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?</p>		1 Handball pro Person
	<p>Stehaufmännchen: Einhändig den Ball vom Stehen, zum Knieen, zum Sitzen, zum Liegen und wieder zurück zum Stehen prellen.</p> <p>Schwieriger</p> <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
	<p>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.</p> <p>Variationen</p> <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 Premeigenschaften. • 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