

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
Hauptteil	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:		
	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
Balkünstler: 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