

J+S-Kids: Einführung Faustball - Lektion 12

Faustballgeschichte

Autorin

Simone Pfenninger, Expertin "Turnen/Faustball und Kids"

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥ 60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	7-10 Jährige
Gruppengrösse	10-20
Kursumgebung	Turnhalle
Sicherheitsaspekte	Schmuck ausziehen, nicht benötigte Gegenstände in der Halle wegräumen, beachten der fixen, vorstehenden Wandinstallationen

Zielsetzungen/Lernziele

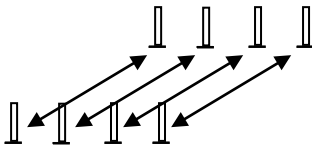
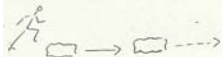
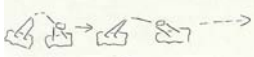

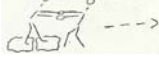
Faustballgeschichte (siehe Anhang) als roter Faden durch die Lektion - den Ablauf eines Wettkampftages aufzeigen.

Hinweise

Faustballgeschichte im Anhang vorlesen und die entsprechenden Übungen ausführen

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Abschnitt 1: Aufstehen Abschnitt 1: Übungen ausführen: - Tiefschlaf, die Kinder liegen in der Halle verteilt am Boden. - Aufspringen, wenn der Wecker erklingt - Freudensprünge: Kinder machen Freudensprünge in der ganzen Halle. - Wettkampfsachen suchen: Kinder rennen in der Halle herum und berühren beim Klatschen des Leiters den Boden. - Anziehen: Leiter macht vor, Kinder ahmen Bewegungen nach (in die Hose steigen,). - Glückstеды suchen: Die Kinder berühren alle vier Hallenecken. - Frühstück: Kinder stellen sich in Gruppen à 4 hinter einen Malstab.	zu Beginne sind die Kinder in der Halle verteilt. am Schluss von Abschnitt 1: 	Vorlesetext Pro 4 Kinder 2 Malstäbe
10'	Abschnitt 2: Stafetten Abschnitt 2: Stafettenformen durchführen. Malstab-Distanzen so wählen, dass keine zu langen Wartezeiten entstehen (Intensität). Variation: Pendelstafette 1. Sliding: Sich wie ein Schlittschuhläufer vw. bewegen. 2. Raupe: Hände und Füsse je auf einem Putzlappen. Sich fortbewegen mit vw. schieben der Hände und nachziehen der Beine. 3. Laufstafette: Putzlappen übergeben. 4. Boden putzen: Mit den Händen den Lappen schieben. 5. Auto fahren: A steht auf den Putzlappen, B zieht A.	1. Sliding  2. Raupe  4. Boden putzen  5. Auto fahren 	8 Teppichreste oder Putzlappen

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Abschnitt 3: Wettkampfvorbereitung Abschnitt 3: Übungen ausführen Alle Formen werden li und re geübt. Auch als Wettbewerb möglich, wer schafft die längste Zuspielfolge. - Kinder spielen sich den Ball direkt, dann indirekt (mit Bodenaufsetzer) zu. - Kinder spielen sich den Ball mit Faustballtechnik (Zuspiel mit dem Unterarm) indirekt zu. - Kinder spielen sich den Ball mit einem Überkopfwurf zu. Zu beachten ist, dass das Gegenbein vorgestellt wird. - A macht Angabe/Anspiel/Aufschlag von oben zu B. Die Bälle dürfen nicht zu hart gespielt werden. Bei harten Anschlägen Softbälle benutzen oder gegen die Wand spielen lassen.		1 Ball pro 2 Kinder
30-40'	Abschnitt 4: Wettkampf (Turnier) Abschnitt 4: Übungen ausführen: - Trinkpause. - Gemeinsam einen "Schlacht"-ruf kreieren. - Teameinteilungen durch Losentscheid. - Spielbeginn/Anpiff (2:2 oder 3:3 über eine Langbank). - Turnier jeder gegen jeden (Turnierform ist abhängig von der verfügbaren Zeit und der Anzahl Teams).	Jedes Team stellt ein Bänkli als Netz in der Mitte des jeweiligen Feldes auf 	Pro Spielfeld eine Langbank und 1 Minifaustball

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Abschnitt 5: Nach dem Wettkampf Abschnitt 5: Übungen ausführen - Material wegräumen. - Geschenk verteilen (Rangverkündigung). - Lobe des Trainers. Gemeinsam mit den Kindern positive Punkte des Turnierverlaufs besprechen. - Abklatschen als Ritual: Give-me-five. - Duschen/abtrocknen/anziehen, Leiter macht Bewegungen vor, Kinder ahmen diese nach. - Kinder verabschieden sich mit Handschlag. - Kinder legen sich wieder schlafen.	Im Kreis sich treffen Kinder sind in der Halle verteilt	



Faustballgeschichte (Text zu den Übungen)

Abschnitt 1

Unser Faustballjunge Jorki ist noch im Tiefschlaf (*alle Kinder liegen in der Halle und "schlafen"*). Plötzlich klingelt der Wecker und Jorki ist blitzschnell auf den Beinen (*Kinder springen auf*). Jorki reckt und streckt sich und freut sich riesig auf den heutigen Wettkampftag. Vor Freude springt er 10x Mal mit gestreckten Armen in die Höhe (*Kinder machen Freudesprünge*). Schnell rennt er in seinem Zimmer herum und sucht sich alle Sachen für den Wettkampf zusammen. (*Kinder rennen in der Halle herum und berühren Boden bei Klatsch*). Bevor Jorki das Frühstück einnehmen kann, muss er sich noch ankleiden. Er steigt in seine Hosen (*Kinder ahmen alle Bewegungen nach*). Er setzt sich auf den Boden und zieht sich mit gestreckten Beinen die Socken über die Füße. Dann steht er auf und zieht sein T-Shirt an. Um für den Wettkampf auch das nötige Glück zu haben, braucht Jorki unbedingt seinen Glückst Teddy. Aber wo ist er nur? Schnell rennt er in alle Ecken seines Zimmers und sucht seinen Teddy (*Kinder berühren alle vier Hallenecken*). Ah, da ist er ja. Er packt seinen Teddy in die Sporttasche und geht frühstücken. Dazu begibt er sich an den Esstisch (*maximal 4 Kinder pro Esstisch = Malstab, Stafettenordnung*).

Abschnitt 2

Jorki ist hungrig und freut sich auf sein Müesli. Er steht auf und läuft zum Schrank. Oje, oje, oje, der Boden ist ganz rutschig (*Einzelstafette: Sliding auf Teppichrest - einbeinig*). Während des Frühstücks schaut Jorki gespannt einer farbigen Raupe zu, die beim Küchenfenster hoch krabbelt. Ob er sich auch so elegant wie die Raupe bewegen kann? Jorki probiert es auf dem rutschigen Küchenboden aus (*Einzelstafette: Raupenfortbewegung*). Vor lauter Bewunderung für die Raupe hat Jorki beinahe die Zeit vergessen. Um pünktlich am Wettkampfort zu erscheinen, muss er Gas geben. Er rennt so schnell er kann in sein Zimmer zurück (*normale Laufstafette*). Er packt seine Tasche und rennt damit die Treppe hinunter zur Haustüre. Leider stösst er dabei mit seiner Faustballtasche eine Blumenvase um. Schnell nimmt er einen Putzlappen und wischt das Wasser und die Scherben auf (*Einzelstafette: Hände auf Teppich, Boden aufnehmen*). Punkt acht Uhr steht Jorki vor seiner Haustür. Da kommt auch schon sein Trainer mit dem Mannschaftsbus angefahren. Jorki steigt zu seinen Kameraden in den Bus. So fährt die ganze Mannschaft zum Wettkampfort (*jedes Kind wird ein Mal gezogen = kann Auto fahren*).

Abschnitt 3

Damit Jorkis Mannschaft sich gut auf den Wettkampf vorbereiten kann, machen sie gemeinsam einige Ballübungen. Alle stellen sich zu zweit gegenüber auf und passen sich den Ball zu (*Kinder werfen sich einen Faustball hin und her, direkt, später indirekt*). Jetzt versucht Jorkis Team, den Ball faustballmässig hin und her zu passen (*indirekt hin und her spielen*). Einige in seinem Team sind schon ganz gut und versuchen es deshalb direkt zu machen (*direkt hin und her spielen*). Für das erste Spiel müssen sie natürlich auch ihre Arme gut aufwärmen. Deshalb werfen sie sich den Ball über den Kopf. Wenn Jorki mit seiner linken Hand wirft, hat er sein rechtes Bein weiter vorne. Wenn er mit der rechten wirft, stellt er das linke Bein nach vorne (*Kinder werfen sich die Bälle li und re zu und achten auf die korrekte Beinstellung*). Jorkis Mannschaft beherrscht den Wurf nun schon ganz gut. Deshalb erlaubt ihnen der Trainer, Angaben von oben zu schlagen (*Kinder schlagen Angaben zum Partnerkind und achten dabei wiederum auf die korrekte Beinstellung*).

Abschnitt 4

Noch 3 Minuten bis Spielbeginn. Der Trainer versammelt die Mannschaft bei sich. Jedes Kind nimmt noch einen Schluck Wasser zu sich, damit es genügend Kräfte für den Wettkampf hat (*kurze Trinkpause*). Alle Teamkameraden stecken die Köpfe zusammen und schreien ihren "Schlacht"-ruf (*1:1 durchführen mit eigenem "Schlacht"ruf*). Jorki ist mächtig nervös, denn gleich geht das erste Spiel los. Seine Mannschaft stellt sich ins Feld und wartet gespannt auf den Gegner (*Aufstellung/Teams bekannt geben, 3:3 oder 2:2 im Kleinfeld, über eine Langbank*). Alle Teams stehen bereit und warten auf den Anpfiff des Schiedsrichters. Das Spiel dauert genau 5 Minuten. Und da erklingt auch schon der Startpfiff zum ersten Faustballspiel des Tages (*5 Minuten Spieldauer. Der Spielmodus muss der Anzahl Mannschaften angepasst werden. Kleines Turnier z.B. jedes Team gegen jedes*).



Abschnitt 5

Ein anstrengender Wettkampftag geht zu Ende. Müde aber glücklich räumen Jorki und sein Team die Wettkampfsachen zusammen (*Material versorgen*). Dann geht es auf zur Rangverkündigung. Weil alle Kinder heute sehr fair und gut gespielt haben, erhalten sie alle ein kleines Erinnerungsgeschenk (*ein kleines Präsentli abgeben*). Jorki und seine Freunde packen ihre Sachen zusammen und gehen duschen (*Bewegung nachahmen*). Nach der erholsamen Dusche trocknen sie sich kräftig ab und ziehen sich wieder an. Der Trainer versammelt nochmals die ganze Mannschaft von Jorki und sagt einige positiven Worte zum Wettkampftag (*gute Aspekte des Spiels erwähnen*). Die Kinder sind stolz auf ihre Leistung und klatschen sich gegenseitig ab (*give-me-five mit allen Kindern*). Ein anstrengender und langer Wettkampftag geht zu Ende. Der Trainer fährt alle Kinder nach Hause. Sie verabschieden sich (*alle geben einander die Hand und verabschieden sich*). Zu Hause angekommen legt sich Jorki todmüde ins Bett und schläft sogleich ein (*alle Kinder liegen in der Halle und "schlafen ein"*). Ratet mal, was Jorki in dieser Nacht träumt?