



J+S-Kids: Einführung Faustball - Lektion 9

Der Profisportler (Wettkampftag erleben)

Autor

Christian Zbinden, J+S-Experte Faustball/Co-Trainer U18-Nationalmannschaft männliche Jugend

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8-10 Jährige
Gruppengrösse	Ca. 12
Kursumgebung	Turnhalle
Sicherheitsaspekte	Schmuck ausziehen, nicht benötigte Gegenstände in der Halle wegräumen, beachten der fixen, vorstehenden Wandinstallationen

Zielsetzungen/Lernziele

Den Kindern ermöglichen, spielerisch einen Wettkampftag eines Profisportlers zu erleben.

Hinweise

Die Atmosphäre/Stimmung eines Profisportler-Anlasses simulieren.

Die Übungsformen/Spielart und Gruppengrösse dem Niveau der Kinder anpassen.

Inhalte

Einleitung

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung und Anwesenheitskontrolle Lektionsziel bekannt geben Ablauf erläutern – Vergabe der Nationen	Sitzend im Halbkreis Auslosung durch ziehen der Nationen	- Anwesenheitsliste - Zettel mit den Nationen - Spielplan
5'	Einmarsch der Nationen	Zu Musik betreten die Athleten (die Kinder) die Turnhalle und werden einzeln vorgestellt.	Musikanlage inkl. passender Eröffnungsmusik
5	Einlaufen Die Leiterperson gibt die Rahmenbedingungen bekannt. Die Kinder arbeiten in zweier Gruppen selbständig. 1. Gemeinsam drei Hallenlängen vw, drei rw laufen. 2. A und B in Rückenlage nebeneinander, Beine anwinkeln (Füsse bleiben am Boden), Hüfte heben und Ball 10x um Hüfte kreisen, Schultern bleiben am Boden. A und B im Schwebesitz nebeneinander, Beine angewinkelt, Ball 10x um Beine kreisen. 3. A gibt Weg vor, B folgt und muss dabei 10 Bälle 3x überspringen. 4. A und B stehen Rücken an Rücken und reichen den Ball 10 x in einer 8 um ihre Rumpfe. 5. A prellt einen Rhythmus vor, B übernimmt. 6. A und B spielen sich mit Faustballtechnik (Unterarm) möglichst oft, ohne Fehler den Ball direkt zu.	Müssen sich nun einlaufen, wie sie sich das von einem Profisportler vorstellen. Die Aufgaben sind auf einem Poster selbsterklärend festgehalten.	Faustbälle, Spielfelder

Hauptteil

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2 x 5'	Wettkampf 1-Einzel (Zusammensetzung der Teams/Paarungen immer gemäss Spielplan der Leiterperson) Die Kinder spielen zwei Spiele Bänklifaustball auf 6 Feldern 1: 1. Die Regeln sind auf allen Feldern dieselben. Sie können im zweiten Spiel angepasst werden (z.B. mind. 2 Berührungen, 3 Berührungen, andere Bälle).	Gespielt werden 5 Minuten. Ein Sieg ergibt 3 Punkte, ein Unentschieden 1 Punkt (die Leiterperson notiert sich die Punkte).	- Bänkli und Faustbälle - Spielplan - Auswertungsblatt (nur für Leiter)



2 x 5'	Wettkampf 2-Doppel (Zusammensetzung der Teams/Paarungen immer gemäss Spielplan vom Leiter) Die Kinder spielen zwei Spiele Bänklifaustball auf 3 Feldern 2: 2. Die Regeln sind auf allen Feldern dieselben, können im zweiten Spiel angepasst (z.B. mind. 2 Berührungen, 3 Berührungen, andere Bälle) werden.	Gespielt werden 5 Minuten. Ein Sieg ergibt 3 Punkte, ein Unentschieden 1 Punkt (die Leiterperson notiert sich die Punkte).	- Bänkli und Faustbälle - Spielplan - Auswertungsblatt (nur für Leiter)
2 x 5'	Wettkampf 3-Faustball auf Normalfeld (Zusammensetzung der Teams/Paarungen immer gemäss Spielplan vom Leiter) Die Kinder spielen in 2 Teams 2 Spiele Faustball auf einem Normalfeld.	Die Zusammensetzung ändert gemäss Spielplan. Der Spielplan wird der Anzahl Kinder angepasst Gespielt werden 5 Minuten. Ein Sieg ergibt 3 Punkte, ein Unentschieden 1 Punkt (die Leiterperson notiert sich die Punkte).	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Auslaufen Die Kinder laufen zu zweit auf. A zeigt die erste Dehnübung vor (Dehnungsübungen sollten von vorhergehenden Trainings bekannt sein), B macht nach, B macht die zweite Übung vor und A kopiert.	Auch hier müssen die Kinder auslaufen nach ihren eigenen Vorstellungen. Wichtig auslaufen und 2 Dehnungsübungen.	
10'	Siegerehrung und Abschluss Einmarsch der Athleten hinters Podest. Anschliessend Rangverkündigung durch den Leiter (gemäss Punktesystem). Anschliessend Verabschiedung	Nationalhymne des Siegers (Diese können unter folgendem Link gedownloadet werden: http://www.chip.de/artikel/Zum-Download-Nationalhymnen-aus-der-ganzen-Welt_32389356.html) Im Halbkreis sitzend.	- Podest aus Kastenoberteilen - Diplome für alle Ränge - Musikanlage - Nationalhymnen