

# 5

Lehrmittel Sporterziehung Band 5 Broschüre 5



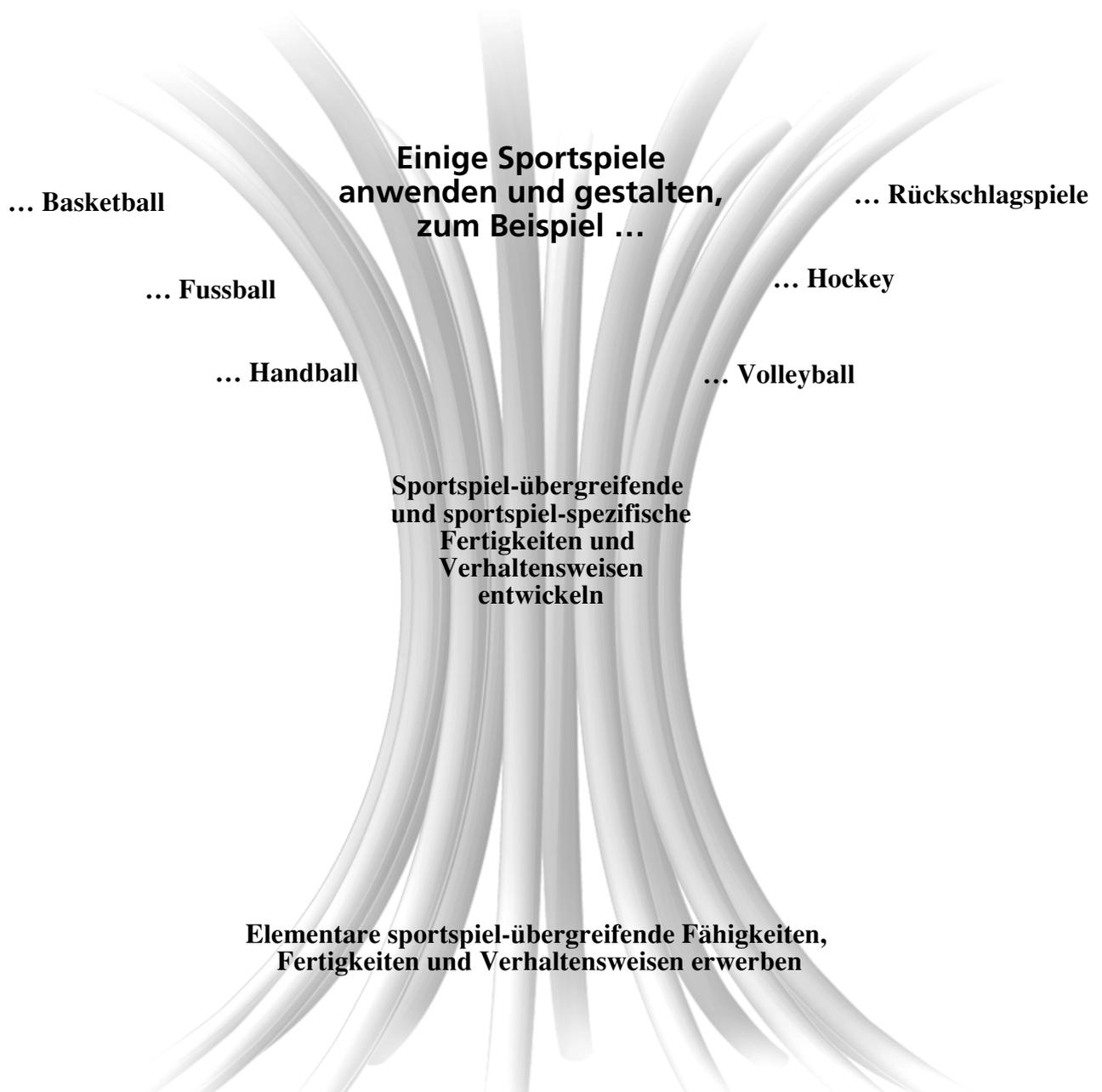
# Spielen

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Broschüre 5 auf einen Blick

---



Die Jugendlichen entwickeln ihre individuellen spielspezifischen Fähigkeiten (z.B. Spielverständnis), Fertigkeiten (z.B. Werfen und Fangen) und Verhaltensweisen (z.B. Fairness, Teamfähigkeit) und erleben Spielen als etwas Spannendes und Befriedigendes. Sie lernen, selbständig in Gruppen zu spielen.

Schwerpunkte 6.–9. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

---

## Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

---

- Allein, zu zweit und in der (kleinen) Gruppe spielen
- In originellen Spielräumen, mit attraktivem Spielmaterial, in mehrheitlich offenen Spielsituationen Entdeckungen und grundlegende Spielfähigkeiten erwerben
- Spiellandschaften, Lauf-, Neck-, Sing- und Fangspiele erleben



Vorschule

- In offenen Spielsituationen eigene Formen und Spielregeln entwickeln und anwenden
- Regeln gemeinsam aushandeln, akzeptieren und einhalten
- Gemeinsam bekannte Spielformen erweitern oder variieren
- Vielfältige materiale, räumliche und zeitliche Spielerfahrungen sammeln
- Sich in ein Team einordnen und fair mitspielen



1.–4. Schuljahr

- Einfache technische und taktische Elemente sportspiel-übergreifend erwerben, vielseitig anwenden und gestalten
- Grundlegende Spielregeln entwickeln
- Sportspiele in einer schulgemässen Form spielen
- Sich in ein Team einordnen und fair spielen



4.–6. Schuljahr

- Spielerische Grundhaltung und faires Verhalten pflegen
- Spiele den eigenen Bedürfnissen anpassen und weiterentwickeln
- Sportspiel-übergreifende technische und taktische Elemente weiterentwickeln und in verschiedenen Sportspielen anwenden
- 1–2 Sportspiele vertieft üben
- Andere Spiele – auch aus fremden Kulturen – spielen
- Umgang mit Gewalt, Aggression, Fairness, Spielregeln... thematisieren



6.–9. Schuljahr

- Einige Team-Sportspiele über längere Zeit intensiv pflegen
- Technische und taktische Fähigkeiten anwenden und gestalten
- Im Interesse der gesamten Spielgruppe fair spielen
- Neue und alte Spiele (wieder) entdecken und gestalten



10.–13. Schuljahr

- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Spielideen für die Freizeit, Spielregeln, Spielmaterial, Jonglieren, Fairness usw.

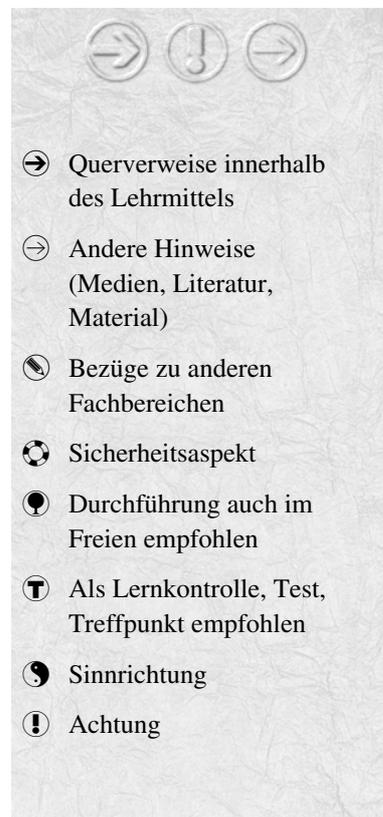


Sportheft

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	2
<b>1 Spielerziehung auf der Oberstufe</b>	
1.1 Spiele lehren und lernen	3
1.2 Spielteams bilden	4
1.3 Sportspiel-übergreifende Fähigkeiten und Fertigkeiten	5
1.4 Spiele leiten – Spielleitung	7
1.5 Umgang mit Spielverderbern	8
<b>2 Basketball</b>	
2.1 Technische Grundelemente verbessern	9
2.2 Handwechsel zwischen den Beinen	10
2.3 Vom Standwurf zum Sprungwurf	11
2.4 Um den Rebound kämpfen	12
2.5 Angreifen unter erschwerten Bedingungen	13
2.6 Verteidigen lernen	14
2.7 Spielsituationen für Angriff und Verteidigung	15
2.8 Schnell spielen lernen	16
2.9 Wichtige 2er-Kombinationen lernen	17
2.10 Streetball spielen (3:3)	18
2.11 Das Positionsspiel üben	19
<b>3 Handball</b>	
3.1 Den Kern- und Sprungwurf verbessern	20
3.2 Angreifen unter erschwerten Bedingungen	22
3.3 Schnell spielen - den Gegenstoss üben	23
3.4 Verteidigen lernen	24
<b>4 Fussball</b>	
4.1 Fussball – auch für Mädchen	25
4.2 Sich spielend verbessern	26
4.3 Zuspielen, Annehmen und Jonglieren verbessern	28
4.4 Tore schießen – Tore verhindern	29
4.5 Den Doppelpass anwenden lernen	30
<b>5 Unihockey</b>	
5.1 Technische Grundelemente verbessern	31
5.2 Angreifen unter erschwerten Bedingungen	32
5.3 Schnell spielen – Angriffsauslösung im Team	34
5.4 Verteidigen lernen	35
<b>6 Volleyball</b>	
6.1 Pass und Manchette verbessern	36
6.2 Den Sprung- und Rückwärtspass lernen	38
6.3 Den Aufschlag von unten üben und denjenigen von oben lernen	39
6.4 Den Schmetterball («Smash») lernen	40
6.5 Spiel 2:2 (Beach-Volleyball)	41
6.6 Vom Spiel 3:3 zum Spiel 4:4	42
<b>7 Rückschlagspiele</b>	
7.1 Mini-Tennis	44
7.2 Tennis	45
7.3 Squash	46
7.4 Badminton	48
7.5 Tischtennis	50
<b>8 Andere Spiele</b>	
8.1 Tchoukball	51
8.2 Baseball	52
8.3 Ultimate	54
8.4 Rugby	55
8.5 Strumpfball	56
8.6 Jonglieren	57
<b>9 Wichtige Spielregeln</b>	58
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	60



# Einleitung

---

Spielerische Formen gehören in alle sportlichen Handlungsfelder und sind in allen Broschüren zu finden. In dieser Broschüre wird das spielerische Handeln auf das *Spielen mit Objekten* ausgerichtet.

## Gemeinsam planen und durchführen – Akzente setzen

Das Spiel lebt von der Spannung des *Gelingens* und *Nichtgelingens*. Für Spannung muss die ganze Spielgruppe sorgen. Jugendliche lernen, in der Lektionsdurchführung Mitverantwortung zu übernehmen. Dazu benötigen sie einen entsprechenden Freiraum, den sie in eigener Initiative und Verantwortung gestalten dürfen. Sie sollten befähigt werden, selbständig ein Spiel in Angriff zu nehmen, es der Situation anzupassen und weiter zu entwickeln. Auch beim Gestalten von Sportspielen sollen die Jugendlichen lernen, die Regeln ihren Möglichkeiten und Bedürfnissen anzupassen.

Jugendliche werden in den Planungsprozess einbezogen und können bei der Akzentsetzung mitbestimmen. Sie sollen einige «Sportspiele» kennen lernen, damit gegen Ende der Sekundarstufe I Schwerpunkte in Abhängigkeit von den personalen und situativen Voraussetzungen gesetzt werden können. Mindestens in einem Sportspiel sind die Jugendlichen fähig, an Spielturnieren erfolgreich mitzuspielen. Sie haben in 3–4 Sportspielen so gute Grundkenntnisse, dass sie sich zutrauen, einem Spielverein beizutreten.

Weitere Ziele sind das selbständige Bilden von Spielgruppen und die Bereitschaft, die Spielleitung zu übernehmen. Am Ende der Oberstufenzeit sollten die Jugendlichen mindestens in einem Sportspiel die Spielleitung übernehmen können. Das Arbeiten in Richtung der obengenannten Ziele führt zu einer Verbesserung der Spielfähigkeit und somit der Handlungsfähigkeit im Sport. Die Spielfähigkeit kann effizienter gefördert werden, wenn in kleinen Spielgruppen auf mehreren Spielfeldern gespielt wird: mehr Ballkontakte und mehr individuelle Erfolgserlebnisse.

*Fairplay* ist oberstes Gebot jedes Spieles. Es wird eine Spielkultur angestrebt, in der kein aussenstehender Schiedsrichter nötig ist. Die Spielenden halten sich an die vereinbarten Regeln. So kann sich die Spielleitung auf die Spielqualität und das taktische Verhalten konzentrieren.

## Spielen – Lieblingsbeschäftigung für viele

Viele Jugendliche bezeichnen Spiele als ihre Lieblingssportarten, weil sich wahrscheinlich mehrere Beweggründe (Sinnrichtungen) überlagern, z.B. «dabei sein und dazugehören» und «herausfordern und wetteifern». Im Spielen können die Bedürfnisse vieler befriedigt werden. Die Lehrperson achtet darauf, dass multiperspektivisch unterrichtet wird.

## Gemeinsam Lernkontrollen festlegen

Lernkontrollen sind wichtige Schritte auf dem Weg zur Verbesserung der Spielfähigkeit. In den Praxisseiten sind Lernkontrollen mit dem **T**-Symbol bezeichnet. Sie werden den individuellen Voraussetzungen angepasst.

➔ Handlungsorientiert Lernen und Lehren; Handlungsfähigkeit im Sport:

Vgl. Bro 1/5, S. 13 ff.;

Spiele spielen und gestalten - Strukturen anpassen:

Vgl. Bro 5/5, S. 3

➔ Gruppenbildung:

Vgl. Bro 5/5, S. 4; Spiellei-

tung: Vgl. Bro 5/5, S. 7; Spiel-

verständnis und Spielfähigkeit:

Vgl. Bro 5/1, S. 6

➔ Fairplay:

Vgl. Bro 5/4, S. 21

☉ Sinnrichtungen: Vgl. Bro 5/5, S. 3 ff.; Bro 5/1, S. 4

**T**-Übungen als Lernziele und Lernkontrollen: Vgl. Hinweis-spalten auf den Praxisseiten.

# 1 Spielerziehung auf der Oberstufe

## 1.1 Spiele lehren und lernen

### Spiele spielen Strukturen anpassen

Die Jugendlichen prägen den Spielprozess, indem sie Verantwortung für die Gestaltung und Regelung der Spiele übernehmen. Sei es, dass sie bekannte Spiele ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten anpassen oder neue Spielideen weiterentwickeln. Tipps für den Unterricht:

- In kleinen Spielgruppen spielen (mehr Ballkontakte, mehr Erfolgserlebnisse, Regelentwicklung und Spielentwicklungsprozess einfacher).
- Vom kleinen Freiraum zur Aufgabe, ein neues Spiel zu entwickeln.
- Als Lehrperson beobachten, anregen, beraten oder selber mitspielen.
- Konflikte möglichst selbständig bewältigen lassen.
- Den Prozess der Spielentwicklung reflektieren und analysieren.

➔ Lehr- und Lernwege:  
Vgl. Bro 1/5, S.16;  
GAG-Methode im  
Bewegungslernen:  
Vgl. Bro 4/5, S. 14;  
Spiele spielen – Strukturen  
anpassen:  
Vgl. Bro 5/1, S. 9;  
Spiele unterrichten:  
Vgl. Bro 5/1, S. 13 ff.

### Sportspiele spielen Strukturen übernehmen

Die GAG-Methode nutzen: Eine Spielform (z.B. Fussball-Schnappball) wird gespielt (*ganzheitlich*). Die Lehrperson und die Jugendlichen erkennen Stärken und Schwächen. Zur Verbesserung des Zusammenspiels muss die Ballannahme geübt werden (*analytisch*). Das Problem liegt in der Stufe zwei des untenstehenden Spieldidaktikmodells. Gezielt wird das Stoppen und Passen verbessert, indem die Knotenpunkte der Bewegung herausgearbeitet und viele, variantenreiche Übungen häufig wiederholt werden. Es ist sinnvoll, schon nach einer ersten Übungsphase das Fussball-Schnappball wieder zu spielen (*ganzheitlich*). So wechseln sich ganzheitliche Phasen mit analytischen ab, wobei der Fokus möglichst nur auf einen Aspekt gerichtet werden soll.

➔ Sportspiele spielen –  
Strukturen übernehmen:  
Vgl. Bro 5/1, S. 10

**allein**  
(Stufe 1)



- für mich allein
- neben anderen
- gegen andere

Vom 1:0 über 1 neben 1 zum 1:1 (1:1 = 1 gegen 1). Geeignet für Einstimmungen, zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, der Geschicklichkeit mit dem Spielgerät und zum Erwerb von Spiel-Grundfertigkeiten.

**zu zweit**  
(Stufe 2)



- miteinander
- nebeneinander
- gegeneinander

Das Zusammenspiel verbessern. Vom 2 mit 2 über 2 neben 2 zum 2:2. Geeignet für den Umgang mit dem Spielgerät und dem Partner sowie das Einbeziehen von Zielobjekten (von grossen zu kleinen). Fördert die Orientierungsfähigkeit.

**in der Gruppe**  
(Stufe 3)



- miteinander
- nebeneinander
- gegeneinander

Vom 3, 4, 5... mit 5 zum 3:3, 5:5... Geeignet als Vorbereitung für Teamspiele: Sich im Zusammenspiel innerhalb einer kleinen Gruppe bezüglich Raum und Zeit orientieren, freilaufen und decken lernen.

## 1.2 Spielteams bilden

### Das «Wir-Gefühl» in der Gruppe

Die Gruppenbildung im (Spiel)-Unterricht ist für die Jugendlichen von grosser Bedeutung. Sie arbeiten gerne in Gruppen, am liebsten in der Freundesgruppe. Dort fühlen sie sich wohl und aufgehoben. Dieses «Wir-Bedürfnis» sollte genutzt werden. Im Sportunterricht ergibt sich zudem die Möglichkeit, dass sich Jugendliche, die sich (noch) nicht gut kennen, näher kommen. In jeder Klasse gibt es Jugendliche, die keiner Gruppe angehören und manchmal am Rande stehen. U.a. über Gespräche kann das Wir-Gefühl entwickelt werden, dass auch Aussenseiter («am Rande Stehende») in Gruppen integriert werden.

### Spielgruppen bilden

Auf das «Wählenlassen» sollte grundsätzlich verzichtet werden. Spät Gewählte erleben beim «Wählen» die Erniedrigung, nicht erwünscht zu sein, immer wieder. Es gibt geeignetere Möglichkeiten der Gruppenbildung. Beispiele:

#### *Gruppenbildungen nach dem Zufallsprinzip*

- Durch Spielformen, z.B. Atomspiel oder Lawinenfangen: ➔ Vgl. Bro 4/5, S. 5: Es werden verschiedene Spielband-Farben verteilt, nach dem Fangspiel ist jede Farbe eine Spielgruppe.
- Nach Ballarten: Alle S haben einen Ball (Bb, Hb, Fb oder Vb). Nach jeder Aufgabe Ballwechsel; danach bildet jede Ballart ein Team.
- Mit Spielkarten: Nach einer Laufaufgabe wird eine Karte gezogen. Gleiche Farben oder gleiche Figuren bilden ein Team.
- Mit Wäscheklammern: Alle S haben eine farbige Wäscheklammer gut sichtbar angesteckt. Wer kann am meisten ergattern und sichtbar anheften? Am Ende erhalten alle wieder eine Klammer. Jede Farbe bildet ein Team.
- Einteilung nach Kleiderfarben, Anfangsbuchstaben, Geburtstagen...
- Aus Paaren, die zusammengearbeitet haben, werden 2 Teams gebildet: 1 S pro Paar holt ein Spielband.
- Die Spielenden bilden spontan 2er- oder 3er-Gruppen. Die Lehrperson formiert daraus 4er- bzw. 6er-Gruppen.

➔ Einteilung in Gruppen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 70

#### *Selbständig Gruppen bilden*

Jugendliche kennen das Spiel (Volleyball, Unihockey...), die Spieldauer (für 1 Spiel, für 1 Woche, für ein Quartal...) und die Anzahl der Gruppenmitglieder. Danach erhalten sie den Auftrag, selbständig Gruppen zu bilden. Dieses selbständige Gruppenbilden ist im Jugendalter anzustreben. Jugendliche wissen, wie wichtig die Zusammensetzung einer Gruppe für ein möglichst alle befriedigendes Spiel- und Gruppenergebnis ist. Am Anfang braucht dieses Gruppenbilden in Selbstverantwortung relativ viel Zeit, doch langfristig zahlt sich das Übergeben von Verantwortung aus.

➔ Vom fremd- zum mitbestimmten Handeln anleiten:  
Vgl. Bro 1/5, S. 12 und  
Bro 1/1, S. 54 f.

Für die Entwicklung eines Zusammengehörigkeitsgefühls braucht es Zeit. Deshalb ist es wichtig, auch über längere Zeit im gleichen Team zusammenzuarbeiten.

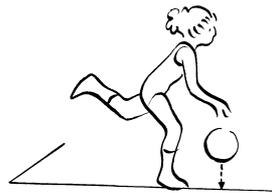
### 1.3 Spielübergreifende Fähigkeiten und Fertigkeiten

Die folgenden Spielformen bilden Grundlagen für alle Zielschusspiele. Ausgehend von der Fähigkeit, sich allein mit dem Ball zu bewegen, bis zum «Spielen gegeneinander in zwei Gruppen», lassen sich die Spielformen beliebig ausbauen. Akzente setzen und eigene Varianten erfinden lassen.

**Dribbeln, Passen, Fangen und Treffen sind sportspiel-übergreifende Fertigkeiten.**

**Linienfangen:** Alle S prellen oder führen den Ball und bewegen sich nur auf den Linien. 3–4 S, mit Spielband bezeichnet, sind Fangende. Wer von den Fangenden berührt wird, erhält das Spielband und fängt.

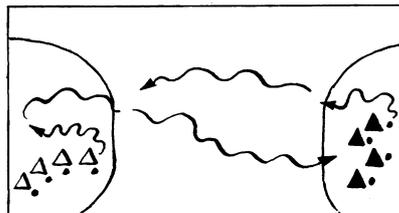
- Nur mit der schwächeren Hand prellen.
- Wenn sich 2 S begegnen, prellen sie je mit der Außenhand aneinander vorbei.
- Bei jeder Begegnung wird der Ball gewechselt.
- Bei Linienkreuzungen einen Handwechsel machen.



➔ Geeignet als Lektionsbeginn. Verschiedene Ballsorten bereitstellen; Bälle immer wieder wechseln.

**Räume wechseln:** Alle S prellen oder führen ihren Ball im Handball-Torkreis, Team A in der einen, Team B in der anderen Hallenhälfte. Auf ein Signal wechseln die Teams möglichst schnell die Torkreise. Welches Team ist zuerst im neuen Torkreis?

- Beim Wechseln müssen noch beide Seitenlinien mit dem Fuss berührt werden.
- Während des Wechselns Hindernisse umspielen.
- Stafettenformen mit Ball in 2er- oder 3er-Gruppen: A prellt (führt) den Ball eine vereinbarte Strecke und übergibt diesen im Übergaberaum B usw.
- Sich auch rw. bewegen oder mit 2 Bällen prellen.



**Ballraub:** Alle S prellen einen Ball und versuchen in einem vorgegebenen Raum einander den Ball ohne Regelverstoss (Körperkontakt) wegzutippen. Wer den Ball verliert, löst eine Zusatzaufgabe und kehrt zurück.

- Mit verschiedenen Bällen, auch mit Hockeystock.
- 4–6 S ohne Ball rauben den anderen S den Ball.
- Sich blind im Feld bewegen, ohne einen Zusammenstoß zu verursachen.
- Mit 2 Bällen oder zu zweit mit Handfassung usw.

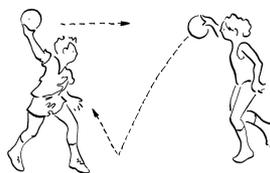


⚠ Kein Ausscheiden!

➔ Sich mit dem Ball fortbewegen: Vgl. Bro 5/4, S. 6 f.

**Miteinander Spielen:** A und B spielen sich aus dem Stand oder in Bewegung den Ball zu. Sie variieren die Passarten. Der Bewegungsraum wird verkleinert.

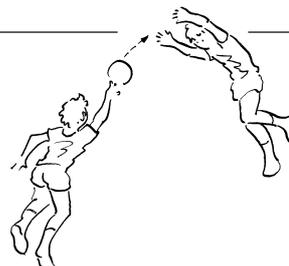
- Räume wechseln mit Passen (siehe oben).
- A und B haben 2 Bälle, probieren Zuspielmöglichkeiten aus, zeigen und lehren sie C und D.
- A spielt einen Boden-, B einen direkten Pass.
- A spielt mit dem Fuss, B mit der Hand (Wechsel).



➔ Passarten von S aufgreifen, vorzeigen, ausprobieren und üben lassen.

**Vom Miteinander zum Gegeneinander:** 2 S spielen sich einen Ball zu und bewegen sich frei im Raum. Auf ein Zeichen schützt der Ballbesitzer den Ball, während die S ohne Ball versucht, den Ball zu erschassen (Regeln vereinbaren). Auf Pfiff wird wieder miteinander gespielt.

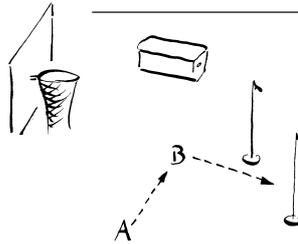
- Matten, Kastenteile... dienen als Zielobjekte. Wer erzielt im Spiel 1 gegen 1 (1:1) mehr Treffer?



➔ Verschiedene Bälle verwenden. Auch mit Unihockeystöcken spielen.

**Wer trifft?** A und B bewegen sich frei im Raum, spielen sich den Ball zu und versuchen, eines der zahlreichen Ziele (auch bewegliche) zu treffen.

- Welches Team hat zuerst 10/20 Treffer?
- S suchen originelle Schusstechniken.
- Vor dem Zielschuss 3,5... Pässe spielen.
- Es soll gedribbelt/nicht gedribbelt werden.
- Bälle anderer Teams dürfen abgefangen werden.



⚠ Anordnung und Grösse der Ziele den Voraussetzungen anpassen; Prinzip: Von grossen zu kleinen Zielflächen.

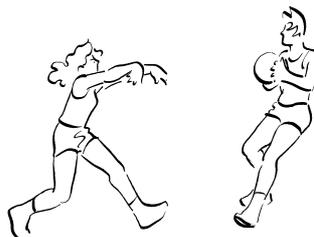
**Gruppen-Tupfball:** Zwei 4–6er-Gruppen spielen in einer Hallenhälfte gegeneinander. Das ballbesitzende Team A versucht, durch schnelles Passen 1 S von Team B (B1) abzutupfen. B1 muss sich zu einer von 5 im Feld verteilten Matten begeben. B1 darf sich auf der Matte bewegen (mind. 1 Fuss berührt die Matte) und versuchen den Ball abzufangen. Auch alle anderen S von Team B dürfen den Ball abfangen. Sobald 1 S aus Team B den Ball gefangen hat, können die S auf der Matte durch Pässe erlöst werden. Wenn es einem Team gelingt, alle S des anderen Teams abzutupfen, so dass alle auf einer Matte sind, erhält dieses Team 1 Pt. und das andere Team den Ball zum Neustart.



➔ Tupfball: Vgl. Bro 5/4, S. 12 f.

**Schnappball:** Team A versucht ohne Ballverlust möglichst viele Pässe zu spielen. Team B will dies durch eine individuelle Verteidigung erschweren. Dies erfordert schnelles Passen und Freilaufen.

- Welches Team schafft in 2 (4)' am meisten Pässe?
- Nach 10 Pässen erhält ein Team einen Punkt.
- Wenn nötig die Spielfeldgrösse vereinbaren.
- Verschiedene Passformen; nur mit der schwächeren Hand spielen.
- Mit Frisbee; evtl. mit gleichzeitigem Ballprellen.

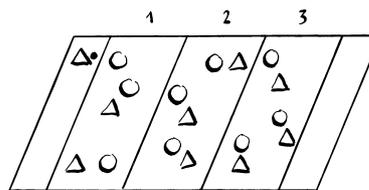


➔ Kleine Teams ergeben mehr Ballkontakte! Verschiedene Bälle; auch mit dem Fuss und dem Hockeystock spielen.

➔ Schnappball: Vgl. Bro 5/4, S.14

**Zonenball:** Das Spielfeld wird in 3 Zonen aufgeteilt. In jeder Zone stehen 3 Angreifer und 3 Verteidiger. Team A versucht, den Ball durch Passen aus der Endzone durch die Zonen 1,2 und 3 in der anderen Endzone abzulegen. Team B versucht, dies durch eine individuelle Verteidigung zu verhindern, den Ball abzufangen und in die andere Endzone zu legen.

- Pro Zone müssen zuerst 3 (4) Pässe gespielt werden.
- Mit 2 oder 3 Bällen spielen.

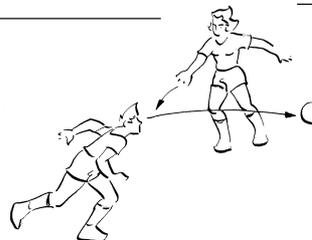


➔ Die S machen Vorschläge, wie sie sich am besten freilaufen können; S bei Regelentwicklung mit einbeziehen!

➔ Reifen-Handballspiele: Vgl. Bro 5/5, S. 24

**Wandball:** Team A versucht, durch Passen den Ball an die gegnerische Wand zu tippen (in die Endzone zu legen). Team B versucht dies zu verhindern.

- Der Ball wird mit den Füßen gespielt und in der Endzone gestoppt.
- Verschiedene Passarten; Prellen erlaubt/nicht erlaubt.
- Punkte können erzielt werden, wenn der Ball mit dem Kopf an die Wand gespielt wird.

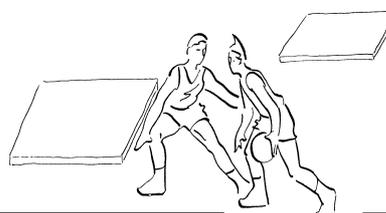


➔ Spielverlauf mit S analysieren; taktische Möglichkeiten besprechen (z.B. Doppelpass).

Ⓣ Die S spielen selbständig Wand- oder Mattenball und verbessern z.B. das Doppelpassspiel.

**Mattenball:** Team A versucht durch schnelles Passen den Ball auf 1 von 3 Matten zu legen. Team B versucht dies zu verhindern und selber in Ballbesitz zu kommen. S bestimmen die Lage der Matten und weitere Regeln.

- Art, Anzahl und Grösse der Zielobjekte variieren.



⚠ Mehrere Zielobjekte führen zu einer besseren Verteilung der S im Raum.

## 1.4 Spiele leiten – Spielleitung

### Spiele leiten lernen

Die Hauptaufgabe der Person, die das Spiel leitet, ist das Arrangieren der Spielsituation, das Beobachten und Animieren der Spielenden. Beobachtet werden das soziale Verhalten der Spielenden, die technischen Fertigkeiten, und taktischen Verhaltensweisen sowie die Einhaltung der vereinbarten Regeln. Das Pfeifen von Regelübertretungen ist ein kleiner Teil der Spielleitung.

⊙ An Stelle einer Pfeife kann ein Lufthorn verwendet werden (Hygiene).

Die Spielleitung wird einfacher und wirksamer, wenn vor Spielbeginn Schwerpunkte festgelegt werden, z.B. Doppelpässe spielen. Auch normierte Sportspielregeln sollen in der Erarbeitungsphase der entsprechenden Lernsituation und den Bedürfnissen der Spielenden angepasst werden. Beispiel: Im Basketball wird die 3-Sekunden-Regel vorübergehend auf 5 Sek. erhöht.

### Beobachten – Beurteilen – Beraten

Die Beobachtung wird im geplanten Spielabschnitt auf die vereinbarten Schwerpunkte gelenkt. Zu Beginn übernimmt die Lehrperson die Spielleitung. Mit der Zeit übernehmen die Lernenden diese Rolle. Dadurch erleben sie einerseits die Schwierigkeit, in kürzester Zeit Entscheide zu fällen und andererseits erfahren sie persönlich Situationen von eigenen Fehlentscheiden. Sie lernen, auch in der Rolle als Spielende, Verantwortung für ihr Spiel zu übernehmen, sich gegenüber Fehlentscheiden tolerant zu verhalten und aktiv in der Spielgestaltung mitzuwirken.



Während Spielpausen steht das Besprechen der beobachteten Spielelemente im Vordergrund. Die Spielenden drücken aus, wie sie das Spiel erlebt haben und was sie verändern möchten. Die Lehrperson lässt im Gespräch vor allem die Jugendlichen sprechen und ergänzt die Eindrücke aus der Sicht der Beobachterin. Gemeinsam wird das weitere Vorgehen festgelegt.

### Die Spielleitung ist von verschiedenen Faktoren abhängig

<i>Spielaufgabe:</i>	• offen	• normiert, definiert
<i>Vorgaben:</i>	• wenig Vorgaben	• Spielform und -regeln bekannt
<i>Ziel:</i>	• Spielform entwickeln	• Spielform, Spielzug verbessern
<i>Aufgabe der Spielleitung:</i>	• beobachten, sich zurückhalten, unterstützen, animieren...	• beobachten, (innerlich) mitleben, entscheiden, bestimmen...
	• wenn nötig beratend beistehen	• gelungene und misslungene Situationen analysieren
<i>Gemeinsam auswerten:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie haben wir das Spiel erlebt?</li> <li>• Wie fahren wir weiter?</li> <li>• Was wollen wir verbessern?</li> <li>• Wo setzen wir neue Akzente?</li> </ul>	

## 1.5 Umgang mit Spielverderbern

### Wie zeigen sich Spielverderber?

Spielverderber sind Einzelne oder Gruppen, die z.B. das Mitspielen verweigern oder andere hindern, sich im Spiel zu entfalten. Wer nicht bereit ist, im Rahmen der vereinbarten Regeln mitzutun, stört das Spielen.

➔ Wenn sich Probleme ergeben: Vgl. Bro 1/5, S. 21

### Warum werden Jugendliche zu Spielverderbern?

Zum Jugendalter gehören Auflehnung und Widerspruch, oft sind es andere Gründe, die zum störenden Verhalten (im Spiel) führen:

- Jugendliche sehen keinen Sinn im Bewegungs- oder Spielangebot.
- Innerhalb der Klasse können grosse Interessens- und Leistungsunterschiede auftreten (Über- oder Unterforderung).
- Stimmungsschwankungen sind im Jugendalter bei einzelnen Mädchen und Burschen, aber auch bei der Gruppe als Ganzes häufig feststellbar.
- Spannungen, Rivalitäten innerhalb einer Klasse sind unvermeidlich. Nicht selten treten verborgene Konflikte im Spiel offen zutage.

➔ Mit Störungen und Konflikten umgehen: Vgl. Bro 1/5, S. 21; Probleme im Sportunterricht: Vgl. Bro 1/1, S. 59

### Wie begegnen wir Spielverderbern?

Wenn die Lehrperson das Gespräch mit Einzelnen, einer Gruppe oder der Klasse sucht, zeigt sie, dass sie die Jugendlichen und ihre Probleme ernst nimmt. Die Lehrperson oder eine Schülerin bzw. ein Schüler schildert die Situation, die störend erlebt wurde. Das Unbehagen wird direkt, das heisst in der «Ich-Form», ausgedrückt. Gemeinsam werden Lösungen gesucht, die von allen Beteiligten eingehalten werden müssen. Die Lehrperson und die Beteiligten sind gemeinsam verantwortlich, dass die Vereinbarungen respektiert und konsequent eingehalten werden.

### Störungen vorbeugen durch differenzierte Lernangebote

Bei Über- oder Unterforderung können Lehrpersonen das Lernen anders arrangieren (differenzierende Lernziele und -angebote). Sinnvoll ist das Spielen in kleinen Leistungsgruppen, denn so ergeben sich viele Ballkontakte unter Spielenden mit ähnlichem Spielniveau. In Übungsphasen ist jedoch das Spielen in leistungsheterogenen Gruppen möglich. Kenntnisse und besondere Fertigkeiten von Jugendlichen können im Unterricht genutzt werden. Spezialisten übernehmen Verantwortung als Lehrende und als Spielleitende.

➔ Das Lernen organisieren und begleiten: Vgl. Bro 1/5, S. 20 und Bro 1/1, S. 72

### Störungen vorbeugen durch mitbestimmtes Handeln

Mitbestimmtes Handeln führt zur stärkeren Identifizierung mit dem Unterricht und zur Übernahme von Mitverantwortung. Im offenen Lernweg und im Spielgestaltungsprozess werden die Strukturen der Situation angepasst. Hier haben Unbehagen, Unsicherheiten und Störungen produktiven Charakter. Sie sind Motor, das Spiel weiterzuentwickeln.

➔ Mitbestimmtes Handeln: Vgl. Bro 1/5, S. 16

Die Vorbildwirkung ist v.a. in schwierigen Situationen bedeutsam. Die Jugendlichen beachten unser Verhalten bei Unterrichtsstörungen genau. Unterrichtsstörungen fordern Lehrende und Lernende zu einer kritischen Auseinandersetzung mit der Lehr-Lern-Situation heraus. In diesem Sinne sind Unterrichtsstörungen positiv, mit Veränderungspotential, das es zu nutzen gilt.

## 2 Basketball

### 2.1 Technische Grundelemente verbessern

Technische Grundelemente müssen immer wieder geübt werden, auch unter erschwerten Bedingungen. Viele Grundelemente sind aus der Mittelstufe bekannt. Die Jugendlichen lernen, Handwechsel, Stoppen, Sternschritt und Korbleger im Spiel anzuwenden und individuell zu gestalten.

**Können ihr Handwechsel, Stoppen, Sternschritt und Korbleger im Spiel anwenden?**

**Dribbling-Handwechsel:** Die S probieren verschiedene Formen von Handwechseln aus. Sie zeigen und lehren einander die Formen; immer re-li und li-re; auch blind an Ort und und in Bewegung.

- S prellen den Ball zwischen den Beinen durch.
- S versuchen durch vw. laufen und ein starkes Dribbling den Ball hinter dem Rücken vorbei zu prellen.



⚠ **Dribbling - das ist wichtig:**

- Mit offener Hand und mit viel Druck dribbeln.
- Immer mit der Aussenhand dribbeln.
- Blick weg vom Ball.

**Stoppen – Sternschritt:** Die S dribbeln um verteilte Reifen und versuchen, mit beiden Beinen gleichzeitig in einem Reif zu stoppen (Sprungstopp). Dann spielen sich die S den Ball selber auf (Eigenpass), fangen ihn im Sprungstopp und dribbeln um die Reifen.

- Sternschritt: Nach dem Sprungstopp im Reifen bildet ein Bein das Standbein. Das andere (Spielbein) macht Schritte ausserhalb des Reifens. Dann machen die S einen Eigenpass und nehmen den Ball mit Sprungstopp auf, dribbeln zum Reifen usw.
- A dribbelt, stoppt in einem Reifen, macht Sternschritte bis ein genauer Pass zu B möglich ist. B versucht, den Ball im Sprungstopp zu fangen, macht Sternschritte, dribbelt und stoppt in einem Reifen...



➔ Der Sprungstopp ist dem Laufstopp vorzuziehen.

⚠ Mit dem Dribbling muss begonnen werden, bevor der Standbein angehoben wird (Schrittfehler!). Die S darauf aufmerksam machen, dass der Eigenpass im Spiel als Fehler geahndet wird.



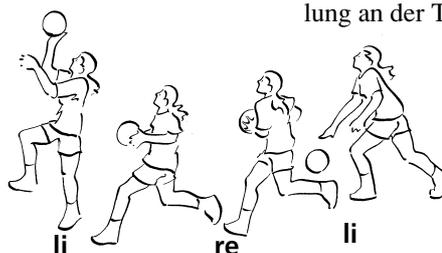
➔ Vom Prellen zum Sternschritt: Vgl. Bro 5/4, S. 25; Basketball – aber wie? Vgl. Bro 5/4, S. 24

**Korbleger aus Zweirhythmus:** Die S dribbeln und werfen im Zweirhythmus auf den Korb.

- 1 Dribbling re und gleichzeitig 1 Schritt li ausführen, den Ball aufnehmen, 2 Schritte ausführen, li abspringen und rechts via Brett auf den Korb werfen.
- Aus fortgesetztem Dribbling (letztes betonen).
- Testübung: Die S führen je zwei Korbleger rechts und links aus. Start beim Malstab auf der 3-Punktlinie (re). Korbleger rechts, den Ball übernehmen. Dribbling um den 2. Malstab zum Korbleger links (2-mal).



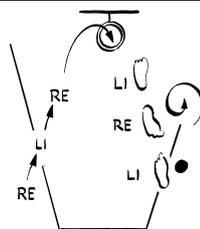
➔ Korbleger üben: Beginn aus dem Stand in paralleler Fussstellung an der Trapezecke.



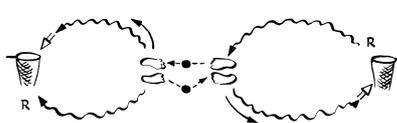
⚠-Kriterien: Nach der Ballaufnahme 2 Bodenkontakte ausführen. Bei Absprung li – Wurf re; bei Absprung re – Wurf li.

**Korblegervarianten:** Die S erfinden eigene Korblegervarianten. Bedingung: korrekter Rhythmus.

- Während den letzten 2 Schritten wird der Ball um den Bauch geführt.
- Pirouette: Während den letzten 2 Schritten wird eine ganze Drehung ausgeführt; für Re-Wurf: mit re Bein eine halbe Drehung (Ferse schaut zum Korb) mit li Schritt Drehung fertig führen und abspringen.
- Technikmix: A und B wechseln nach einem Sprungstopp die Bälle in der Mitte, machen einen Sternschritt, dribbeln (mit Handwechsel) je zu einem Korb, werfen (Korbleger, Stand- oder Sprungwurf), übernehmen den Ball, dribbeln zur Mitte, stoppen... Als Testübung sinnvoll; Inhalte und Kriterien gemäss Trainingsakzenten festlegen.



➔ Die S zeigen einander ihre Varianten vor und beurteilen, ob der Rhythmus korrekt ist.



⚠-Kriterien: z.B. korrekter Sprungstopp bei Ballaufnahme; deutlicher Sternschritt; Wegdribbeln ohne Schrittfehler; beim Dribbeln Blick weg vom Ball; korrekter Korbleger.

## 2.2 Handwechsel zwischen den Beinen

In Lernpartnerschaften erarbeiten die Jugendlichen dieses Lernprogramm selbständig. Sie korrigieren sich gegenseitig und beurteilen, wann sie einen Lern-Schritt (LS) weitergehen können. Die S werden unterschiedlich viel Lernzeit benötigen. Zusatzaufgaben gemeinsam festlegen.

Ihr helft einander den Handwechsel zwischen den Beinen zu lernen.

**LS 1 Dribbeln mit Handwechsel:** A dribbelt voraus, abwechselnd re und li. B folgt und dribbelt immer mit der gleichen Hand wie A. Rollenwechsel.

- A und B stehen sich gegenüber. A dribbelt und zeigt mit der freien Hand eine Zahl. B dribbelt und zeigt die gleiche Zahl. Rechts und links dribbeln. Nach ca. 5–10 Zahlen Rollenwechsel.



! **Merkmale für LS 1–LS 6:**

- Mit offener Handstellung dribbeln; Blick weg vom Ball.
- Den Ball drücken und «ansaugen».
- Auf der Seite dribbeln.

**LS 2 Dribbeln mit Ball schützen:** A und B dribbeln und versuchen, sich gegenseitig den Ball zu stehlen (heraustippen), ohne den Körper des Gegenübers zu berühren. Wer hat zuerst 5-mal korrekt herausgetippt?

- Rechts und links dribbeln; viele Handwechsel!



- Mit Gegenbein und Gegenarm (Körper) den Ball schützen (re dribbeln, li schützen).
- Körperstellung tief, Arm angewinkelt, ca. auf Hüfthöhe

**LS 3 Im Stand zwischen den Beinen durchdribbeln:** Dribbeln im Stand in Schrittstellung mit leicht gebeugten Knien. Du versuchst, durch Verschiebung der Hand auf die Seite des Balles und einer schrägen Abwärts-Stossbewegung den Ball auf die andere Seite zu spielen. Gelingt dir dasselbe in entgegengesetzter Richtung? Du versuchst, hin und her zu dribbeln.

- Allmählich weniger Zwischendribblings machen und die Schrittstellung wechseln; re und li Bein vorne.
- Wer 3-mal ohne Zwischendribbling zwischen den Beinen durchdribbeln kann, wechselt zum LS 4.



- Mit viel Druck, höchstens bis Hüfthöhe dribbeln.
- Dribbelhand auf die Seite des Balles verschieben.
- Ball zwischen den Beinen durchschieben; Hand auf der anderen Seite dribbelbereit.

**LS 4 In Bewegung zwischen den Beinen durchdribbeln:** Du dribbelst frei im Raum und versuchst, im Vorwärtsbewegen den Ball zwischen den Beinen durchzudribbeln; abwechselnd von re nach li und von li nach re.

- Versuche allmählich das Tempo des Handwechsels und das Lauftempo zu steigern.



- Kraftvolles Dribbling auf der Seite des Körpers.
- Vor dem Schieben der Hand auf die Ballseite muss die Schrittstellung eingenommen sein.

**LS 5 Nach Handwechsel den Ball schützen:** Du dribbelst im Raum und führst nur dann einen Handwechsel zwischen den Beinen durch, wenn beim Dribbling re das linke Bein vorne ist (und umgekehrt). Versuche nach dem Handwechsel sofort einen Schritt zum Schützen des Balles auszuführen (neue Dribblinghand links; mit re einen Schritt zum Ball schützen ausführen).



- Vor dem Handwechsel von re muss das li Bein vorne sein.
- Nach dem Handwechsel schnell mit dem hinteren Bein einen Schritt ausführen.

**LS 6 Handwechsel mit Verteidiger:** A passt B den Ball. B dribbelt auf A zu und führt nahe bei A die Dribbeltäuschung zwischen den Beinen durch und dribbelt schnell weg. Rollenwechsel: B passt A...

- Beobachtet einander genau und wiederholt bei Unsicherheiten eine frühere Übung.
- S erfinden weitere Übungen zur Verbesserung des Handwechsels. Auch mit Korbwurf verbinden.



- Auf den Verteidiger zudribbeln.
  - Nahe und spät den Handwechsel ausführen.
  - Gleichzeitig mit dem Handwechsel eine Richtungsänderung und Tempobeschleunigung ausführen.
- Ⓣ LS 6 vorzeigen.

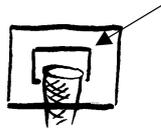
### 2.3 Vom Standwurf zum Sprungwurf

Für das Erlernen und Üben der Würfe muss genügend Zeit investiert werden, damit in der Spielsituation das Treffen nicht Zufall bleibt. In einem vielseitig gestalteten Wurftraining, intensiviert durch Lernpartnerschaften mit Raum für Ideen von Jugendlichen, zeigen sich bald Lernfortschritte.

**Sicheres Treffen des Korbes braucht viel Übung.**

**Standwurf:** Die S dribbeln mit einem Handwechsel auf einen Korb zu, stoppen (Sprungstopp) nahe beim Korb und versuchen, aus Stand via das Basketballbrett (kleines Viereck) den Korb zu treffen. Erster Erfahrungsaustausch.

- Zu zweit: A beobachtet B und fragt B nach 3 Würfen z.B., ob beidhändig, mit der re oder li Hand geworfen wurde, ob die Füße parallel waren, ob sich der Ball drehte (Rw.-, Vw.-Drall?), ob...
- Die Beobachtungen zusammentragen (evtl. auf Plakat) und wichtige technische Merkmale festhalten.
- Spielend üben: Welches 2er-Team hat zuerst 10, 15 Standwurf-Treffer? Distanzen variieren.



➔ **Standwurf - das ist wichtig:** Gleicher Bewegungsablauf wie Sprungwurf (Vgl. Technik Sprungwurf unten), jedoch kein Abspringen!

➔ Standwurf: Vgl. Bro 5/4, S. 26



**Sprungwurf:** Die S bilden einen Kreis und versuchen, aus korrektem Sprungstopp abzuspringen. Im Sprung versuchen sie den Ball nach oben zu führen (vgl. Phasen 1 und 2 im Reihenbild unten) und mit der Hand die Wurfbewegung auszuführen (vgl. 3 im Reihenbild unten). Nach dem Wurf den Ball fangen, bevor dieser den Boden berührt.

- Die gleiche Übung gegen die Wand oder auf den Korb ausführen.
- A und B bewegen sich von Korb zu Korb und spielen sich den Ball zu, bis A aus einer guten Position wirft, B den Rebound holt, erneut passt...



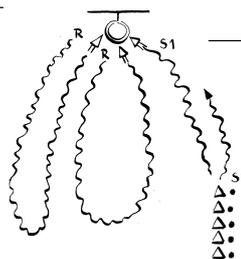
⚠ Wenn immer möglich ins kleine Viereck zielen.

➔ Rebound: Vgl. Bro 5/5, S.12

⚠ Die S führen 5 Stand- oder Sprungwürfe mit geschlossenen Augen aus naher Distanz aus. Kriterien: Einhändiger Wurf; Wurfarm maximal in Höhe strecken; Handgelenk abklappen; Ball erhält Rückwärtsdrall.

**Wurfübungen als Wettbewerb:** S-Gruppen sind auf Körbe verteilt. S 1 dribbelt von re voraus, stoppt nahe am Korb und führt einen Stand- oder Sprungwurf aus; nimmt den eigenen Rebound, dribbelt zur Mittellinie und beginnt mit der gleichen Übung, dribbelt aber in der Mitte..., dann von links. Die anderen Spielenden folgen im Abstand von ca. 4–6 m.

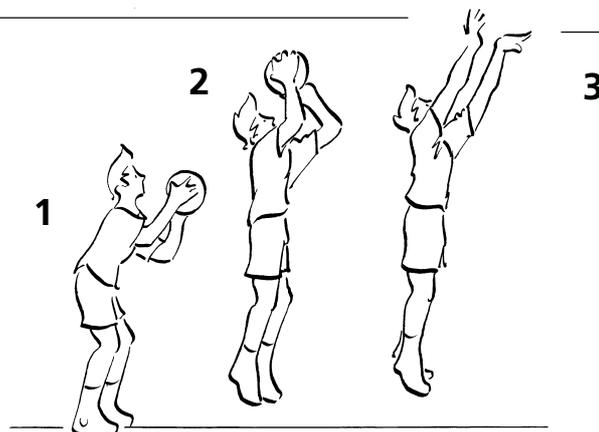
- Als Gruppen- oder Einzelwettbewerb.



➔ Wenn zu wenig Basketbälle zur Verfügung stehen auch andere Bälle verwenden oder Übungsformen mit Zusatzaufgaben wählen.

#### Sprungwurf - das ist wichtig:

- Die Füße sind parallel
  - Die Wurfhand hinter und die Schutzhand auf die Seite des Balles führen
- Die Hand offen und rechtwinklig nach hinten klappen
  - Kräftig abspringen
- Nach der Körperstreckung die Armbewegung in die Höhe weiterführen
  - Das Handgelenk abklappen und dem Ball Rückwärtsdrall geben



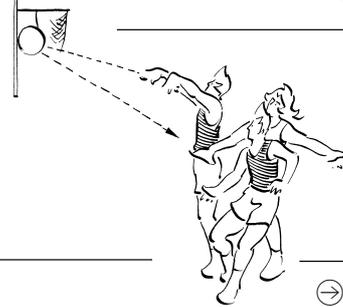
## 2.4 Um den Rebound kämpfen

Rebound ist das Fangen eines zurückspringenden Balles. Im Basketball wird häufig nicht getroffen. Es ist deshalb wichtig, dass die Spielenden früh das «Rebounden» lernen und wissen, worauf es ankommt. Im Spiel sollte der Lauf zum Rebound zur Selbstverständlichkeit werden.

**Bei einem Korbwurf musst du zum Rebound starten.**

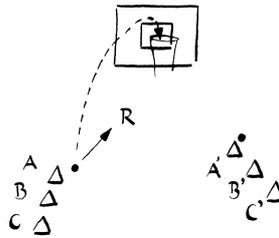
**Brett-Basketball:** Durch Pässe versuchen die S in eine gute Abschlussposition zu gelangen. 1 S aus Team A wirft den Ball ans Brett. 1 Punkt wird erzielt, wenn irgendein S aus Team A den Ball wieder fangen kann.

- Team A oder Team B erhält 1 Pt. bei Rebounderfolg.
- Spiel im Halbfeld: 2 Pte. bei Rebound-Erfolg; 1 Pt., wenn der Ball hinter die Mittelfeldlinie gelegt wird.



⇒ Bessere Reboundposition: Näher beim Korb, Gegenspieler im Rücken. Sperren nicht erlaubt.

**Korbtreffer-Wettbewerbe:** 1-2 3er-Gruppen mit 2 Bällen pro Korb. Abstand zum Korb nur so gross, dass technisch gute Würfe möglich sind. A wirft und versucht, den geworfenen Ball zu fangen, bevor dieser den Boden berührt. Gelingt das, darf A vom neuen Standort nochmals werfen. Danach Pass zurück zu S ohne Ball. Der erste getroffene Korb zählt 2 Punkte, der Nachwurf 1 Punkt. Wer oder welches Team hat zuerst X Punkte?



⇒ Die S erfinden eigene Punktebewertungen und Wurfwettbewerbsformen mit Rebound-Aktionen.

• Knock out: 4–6 S mit Ball bilden eine Kolonne. Die S dürfen unmittelbar nacheinander werfen. A versucht, den Korb zu treffen, bevor B trifft. Ist jedoch B schneller, erhält B 2 Punkte oder A «scheidet aus» (d.h. Zusatzaufgabe erfüllen und wieder spielen).

**Ballfangen in der Luft:** Die S stehen paarweise nebeneinander 3 m vor der Wand. A wirft den Ball an die Wand und B versucht, diesen möglichst hoch zu fangen. Rollenwechsel.

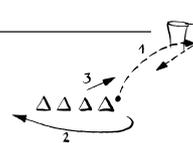


⇒ Am Anfang sanft an die Wand werfen. Die S schätzen selber ab, wie stark sie steigern können.

- Aus einem Sprungpass an die Wand spielen.
- A und B stehen hintereinander vor der Wand.
- Das Paar steht ca. 6 m vor der Wand und versucht dasselbe aus einem kurzen Anlauf (Wurf an die Wand und Fangen).
- Nachdem A (aus ca. 6 m Entfernung) an die Wand geworfen hat, versuchen A und B den Ball zu fangen.
- Wer fängt zuerst 5 Rebounds hintereinander?

⚠ Beim Kampf um den Rebound ist es wichtig, vor dem Gegenspieler zu stehen. Wer vorne ist, darf jedoch mit den Armen nicht sperren.

**Endlos-Rebound:** 5–8 S stehen hintereinander ca. 4 m vor dem Korb oder der Wand. S 1 wirft den Ball neben den Korb ans Brett und schliesst hinten an. S 2 fängt den Ball und wirft ihn (in der Luft) ans Brett usw. Wie viele Rebounds ohne Ballverlust gelingen?



🕒 Als 5er-Team 20 Rebounds ohne Unterbruch bzw. Fehler spielen können.

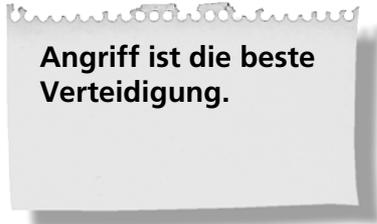
**Fliegerwurf:** 3 S stehen hintereinander ca. 3 m vom Korb entfernt (re), 3 S mit Ball etwa 2 m vom Korb (li). S 1 wirft den Ball von li in einem kurzen Bogenpass, sodass S 2 auf der re Seite den Ball in der Luft fangen und aus der Luft den Korb (Tip-in) erzielen kann. S 1 holt den Rebound und passt S 2; beide tauschen die Plätze. Positionen wechseln.



⇒ S suchen zum «Tip-in» eine Wettbewerbsform.

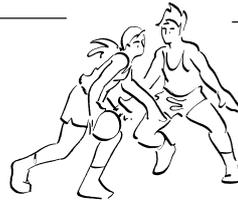
## 2.5 Angreifen unter erschwerten Bedingungen

Im Anfängerbasketball ist das Üben von Angriffsaktionen wichtiger als das Lernen der Verteidigung. Schon gegen eine ungeübte Verteidigung ist das Angreifen wesentlich erschwert. Die Jugendlichen sollen Tips erhalten, wie sie gegen eine Verteidigung erfolgreich angreifen können.



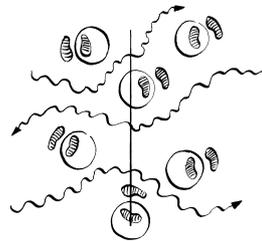
**Balljäger:** In den beiden Spielfeldhälften befindet sich jeweils die halbe Klasse. Je 3–4 S haben keinen Ball. Die Ballbesitzenden dribbeln in der Hallenhälfte. Die S ohne Ball versuchen, im Rahmen von vereinbarten Spielregeln in Ballbesitz zu gelangen. Spielende, die den Ball verlieren, werden zu «Balljägern».

- Raumveränderungen: alle auf engem Raum.



⚠ Beim Pellen ist der Ball in Gefahr! Mit dem freien Arm den Ball schützen (angewinkelter Arm auf Höhe des Balles).

**Lebendiger Stangenwald:** Ca. 1/4 der S steht im mittleren Hallendrittel mit einem Bein im Reifen, den sie nicht verlassen dürfen. Sie dürfen jedoch Sternschritte in allen Richtungen ausführen und den Dribbelnden den Ball wegtippen. Die anderen S versuchen dribbelnd durch den Stangenwald hindurchzukommen. Jeweils nach 2 Minuten die Rollen wechseln. Wie viele Läufe bzw. Schnapp-Bälle sind möglich?

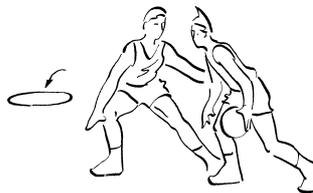


➔ Das Spielfeld verändern, in die Länge ziehen.

⚠ Die S darauf hinweisen, dass hier (ausnahmsweise) eine Angriffsbewegung (Sternschritt) im verteidigenden Sinn (Ball wegtippen) geübt wird.

**Ball in den Reif:** Die Halle wird in Streifen von ca. 4 m Breite aufgeteilt. In jedem Streifen spielen ab Hallenmitte 2 S. A dribbelt und versucht, den Ball in 1 von 2 vor den Seitenlinien liegenden Reifen zu legen. B versucht, A daran zu hindern. Jedes 2er-Team bestimmt seine Regeln, insbesondere Foulregeln, selber.

- 4 Spielende spielen 2:2 im ganzen Streifen.

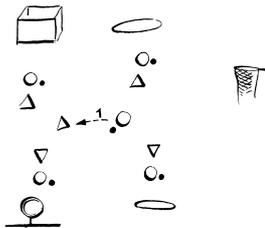


🚫 «Foul» thematisieren

⚠ Foul: Halten, Stossen, Sperren, in der Verteidigung zu spät seinen Platz einnehmen und dabei Angreifende berühren.

**Spiel 1:1 auf verschiedene Ziele:** Körbe, Reifen, offene Kästen... sind in der Halle verteilte Zielobjekte. B steht mit dem Rücken zum Zielobjekt (mindestens 5 m entfernt) gegenüber von A. B übergibt als Startzeichen A den Ball; diese versucht, trotz Verteidigung von A, einen Treffer zu erzielen. Wer hat zuerst 3 Treffer? Danach das Zielobjekt wechseln.

- Der Ball liegt zwischen 2 S. Wer ihn auf ein Startzeichen zuerst mit der Hand berührt, darf angreifen.

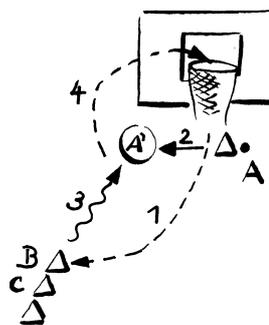


⚠ Pro Zielobjekt spielt immer nur 1 Paar.

➔ Die S tragen Erfolg versprechende Angriffsmöglichkeiten zusammen (z.B. Ball schützen, Handwechsel, Tempowechsel, Täuschungen).

**Werfen erschwert:** 3–4 S bilden ca. 3 m vom Korb entfernt eine Kolonne. A passt den als Rebound gehaltenen Ball zu B (1) und stellt sich als (passive) Verteidigung vor B (2). B dribbelt (3) und wirft (4), holt den Rebound, passt zu C, wird Verteidiger und stellt sich in die Kolonne usw.

- Die S beobachten das Verhalten des Verteidigenden (V). Kommt V zu nahe, zieht A mit grossen Schritten vorbei oder führt eine Täuschung (z.B. aus Sternschritt) durch.
- 3–6 S sind ca. 6 m (3-Punktlinie) vom Korb entfernt. S 1 dribbelt auf V zu (Malstäbe, dann passive und allmählich aktive Verteidigung), versucht durch Tempowechsel, durch Körpertäuschung oder Handwechsel V auszuspielen und zieht direkt zum Korb.



➔ Die S verschiedene Täuschungen ausprobieren und gegenseitig vorzeigen lassen. Wurfart der Spielsituation anpassen.

⚠ Die S können mindestens 3 Erfolg versprechende Angriffsmöglichkeiten nennen und können eine Möglichkeit gegen eine passive Verteidigung vorzeigen.

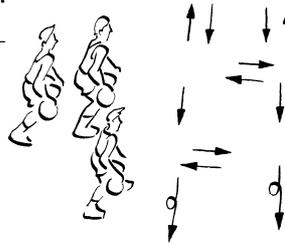
## 2.6 Verteidigen lernen

Von einer spontanen Verteidigung ausgehend werden gemeinsam die technischen Merkmale erarbeitet. Die Jugendlichen kennen diese und lernen sie im Spiel anzuwenden. Durch geschicktes Verteidigen sollen die Angreifenden in eine ungünstige Position gebracht werden.

**Verteidige immer mit dem Rücken zum Korb und mit schnellen Beinbewegungen.**

**Spiegel-Verteidigung:** Die S stellen sich im mittleren Hallendrittel auf. Die Lehrperson steht vor ihnen und gibt durch Handzeichen die Bewegungsrichtung an: vw., rw., sw. Die S folgen den verschiedenen Richtungswechseln mit Nachstellschritten.

- 1 S nimmt die Position der L ein und zeigt Verteidigungsbewegungen oder Selbstgewähltes vor.



- ⊙ Tiefe Verteidigungsstellung: Seitwärtsbewegung durch Nachstellschritte (Beine nicht kreuzen!).

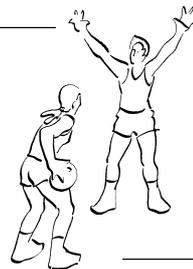
**Spiel 1:1 auf 1/4-Feld:** A erhält von B den Ball als Startzeichen. A dribbelt und B versucht in korrekter Verteidigungsstellung mit Nachstellschritten den Angriff zu erschweren. B verteidigt, bis A den Korb (Zielobjekt) getroffen hat oder B in Ballbesitz kommt. Dann startet die nächste Gruppe. Rollenwechsel.



- ⚠ **In der Verteidigung wichtig:**
  - Rücken zum Korb
  - Tiefe Stellung (in «Lauerstellung») und mit Nachstellschritten fortbewegen)

**Verteidigungs-Wandball:** A und B sind direkte Gegenspieler. A versucht im Wandball so gut zu verteidigen, dass er den zugeteilten B bewachen und gleichzeitig den Ball sehen kann. Bei Spielunterbruch nachfragen, ob diese Aufgabe gelöst werden konnte.

- Die S suchen Spiele, wo sie das Im-Auge-Behalten von Angreifer und Ball üben können.

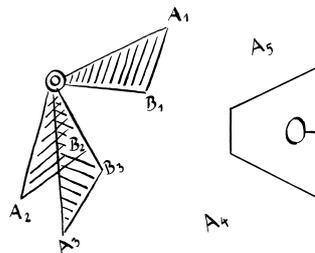


- ⚠ **Individuelle Verteidigung:** Alle Spielenden konzentrieren sich beim Verteidigen immer auf dieselbe Person (keine Zonenverteidigung im Schulbasketball!).

⊙ Wandball: Vgl. Bro 5/5, S. 5

**Das Verteidigungs-Dreieck:** A und B sind paarweise verteilt. Alle A (Angreifende) orientieren sich zum Korb und alle B (Verteidigende) nehmen die «Dreiecks-Stellung» ein: Sie stehen mit dem Rücken zum Korb, sehen ihr Gegenüber und den Ball in der Hand der L. Alle A bewegen sich am Anfang im Schritt-Tempo. Alle B nehmen immer die richtige Stellung ein und sehen immer beides: Gegenspieler A und Ball.

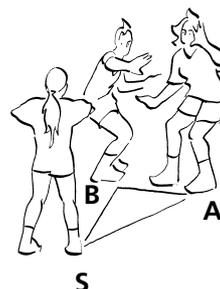
- Die Lehrperson bewegt sich langsam prellend irgendwohin und alle B passen ihre Stellung an.
- Die Lehrperson spielt freistehende A an und alle B versuchen immer A und den Ball zu sehen.
- Ist der Ball beim direkten Nachbarn von A, kann B enger verteidigen, damit der Ball bei A nicht ankommt. Das Bewegungstempo allmählich steigern.



- ⚠ **Dreiecks-Stellung:**
  - Mit dem Rücken zum Korb, tiefe «Lauerstellung»
  - Trotz Blick geradeaus muss B den Ball und A sehen (peripheres Sehen)
  - B darf A nie den Rücken zuwenden.

**Spiel 1:1 ohne Ball:** Das Spielfeld ist in 4 Sektoren aufgeteilt. Je 4 Paare (A und B) stehen paarweise auf den Flügelpositionen. 4 S mit Ball (= Spielmacherposition) versuchen, einem freistehenden A den Ball zu passen. Die Verteidigenden (B) versuchen, dies zu verhindern, indem sie sowohl A wie auch den Ball beobachten (= «flache Dreiecksstellung»). Hat A den Ball, dann wird 1:1 auf den Korb gespielt. Rollenwechsel.

- Vor dem Korbabschluss muss zuerst einem Mitspielenden an der Seitenlinie (Höhe Freiwurflinie) gepasst werden.



⊙ Die S besprechen gemeinsam Verbesserungsmöglichkeiten.

⊙ Spielpositionen: Vgl. Bro 5/5, S. 19

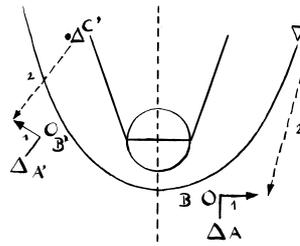
- ⚠ Die S verteidigen in einem 10 Minuten dauernden Spiel auf ein Zielobjekt mehr als die Hälfte der Verteidigungszeit mit dem Rücken zum Korb.

## 2.7 Spielsituationen für Angriff und Verteidigung

In den Spielsituationen 1:1 bis 5:5 wird zuerst das Angriffsverhalten gefördert. Lehrperson und Spielende legen danach fest, ob eher passiv oder aktiv verteidigt wird. Je nach Können ändern die Spielenden in ihrer Gruppe das Übungsziel und passen die Regeln an.

**Alle greifen an und alle verteidigen!**

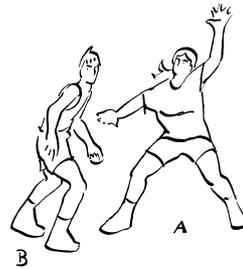
**Spiel 1:1:** A steht im Bereich der 3-Punktlinie, versucht in Ballbesitz zu kommen (Freistellen) und spielt nachher 1:1 gegen B auf 1/4 des Spielfeldes. C an der Grundlinie spielt den Ball zu A. B verteidigt so, dass B immer A und den Ball sieht. Rollen und die Hallenviertel wechseln.



⇒ Spiel 1:1, auch auf Reifen, quer in der Halle in kleineren Sektoren spielen.

- Spiel 1:1 aus verschiedenen Positionen: A und B legen gemeinsam fest, an welcher Stelle das Spiel 1:1 gespielt wird und woher der Pass erfolgt (1/4-Halle).

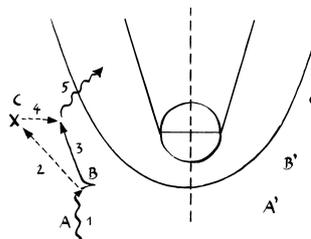
**Freistellen:** C (mit Ball) steht in der Spielfeldmitte, A etwas näher beim Korb, ca. 5 m seitlich entfernt. B nimmt die richtige Verteidigungsposition ein (flache Dreiecksstellung). Um angespielt zu werden, muss A 2–3 Schritte Richtung Korb gehen (auf B zugehen), sich schnell wieder lösen und C mit der Hand anzeigen, dass der Ball erwartet wird. Danach wird 1:1 auf dem Viertelfeld gespielt. Rollenwechsel.



⚠️ **Tips zum Freistellen:** Tempowechsel; auf die Verteidigung zugehen; sich schnell gegen aussen lösen; Handzeichen geben, wo der Ball erwartet wird; gegen die Seitenlinie freistellen; nicht auf die Höhe des Ballbesitzers laufen!

- Wie oben: Ball auf der Seite und C in der Mitte.

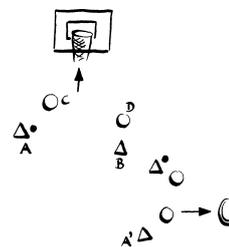
**Komplexübung 1:1:** Je 2 S (C) stehen rechts und links an den Seitenlinien auf Höhe der Freiwurflinie. Die anderen S stehen paarweise an der Mittellinie. A dribbelt Richtung Korb, passt zu C an der Seitenlinie und versucht, durchzubrechen. B verteidigt zuerst gegen den dribbelnden A, danach gegen A ohne Ball (das Zuspiesen verhindern) und schliesslich gegen A, der zum Korb durchbrechen will. Das nächste Paar startet, sobald A gepasst hat.



⚠️ Die Elemente dieser Übung sind Grundelemente des Basketballspiels; deshalb immer wieder üben!

⇒ Bei grossen Klassen im Viertelfeld spielen.

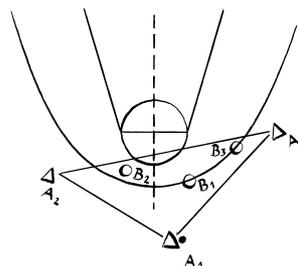
**Spiel 2:2 auf 1 Korb oder Reif:** A und B spielen gegen C und D innerhalb eines bestimmten Feldes auf ihr Zielobjekt. B ohne Ball stellt sich frei. Kommt B in Ballbesitz, müssen C und D ihre Stellung wechseln. A kann jederzeit zum Zielobjekt durchbrechen. Bei erfolgreichem Abschluss erfolgt Rollenwechsel. C und D erhalten den Ball an der Grundlinie, passen ins Spielfeld und müssen den Ball, bevor sie aufs Zielobjekt angreifen, hinter eine vereinbarte Linie spielen.



⚠️ Die Verteidigenden nehmen sofort nach der Ballabgabe ihre neue Stellung ein: Den Ball verteidigen oder «Absinken» (Dreiecksstellung).

⇒ Als Kontrolle der Verteidigungsstellung plötzlich das Spiel unterbrechen.

**Spiel 3:3 / 4:4 auf 1 Korb:** Zuerst werden die Angriffselemente geübt und erst dann die Verteidigung beachtet. Nach einem Korberfolg oder abgefangenem Ball muss hinter eine gemeinsam vereinbarte Linie (z.B. 3-Punktlinie) gespielt werden. Die Regeln werden durch die Spielenden ausgehandelt und gegenseitig kontrolliert. Grundsatz: Wer einen Fehler gemacht hat, z.B. Doppeldribbling, Foulspiel... hält die Hand hoch und übergibt den Ball dem anderen Team.



⇒ Die Spielform 3:3 ist Grundlage des 5:5 Basketballspiels. Eine Dreiecks-Aufstellung erleichtert das Angreifen.

⇒ Streetball: Vgl. Bro 5/5, S. 18

## 2.8 Schnell spielen lernen

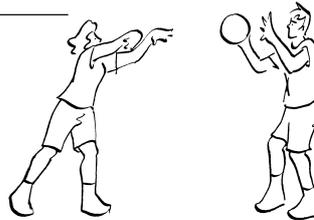
Das präzise Passen auf längere Distanzen bildet die Grundlage des schnellen Gegenangriffs. Neben langen Pässen sollen auch der direkte und indirekte Druckpass immer wieder geübt werden. Ist im Spiel der lange Pass nicht möglich, soll der Ball schnell in die Mitte gespielt werden.

**Pässe sind schneller als das Dribbeln.**

**Entscheide sofort, was du tun willst.**

**Pass-Varianten:** Die S stehen sich paarweise gegenüber und passen einander den Ball in verschiedenen Passarten zu. Formen einander vorzeigen. Druckpässe direkt/indirekt (Bodenpass) und Einhandpässe üben.

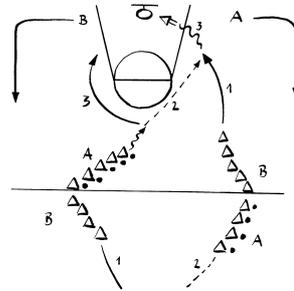
- Passen im Viereck oder Kreis mit Bewegung. Nach dem Pass dem Ball nachlaufen. Kurz und lang.
- Einhändige Passformen re und li ausführen!



⚠ Scharfe Druckpässe durch maximale Armstreckung. Handrücken schauen gegeneinander. Beim Fangen mit den Händen dem Ball entgegengehen!

**Pass zum Schnellangriff:** Die S stehen an der Mittellinie re und li. Gruppe A hat Bälle. B 1 startet. Auf der Höhe der 3-Punktlinie erhält B 1 einen Pass und schliesst (nach kurzem Prellen) mit Korbleger ab. A läuft zu Kolonne B, B mit Ball zu A.

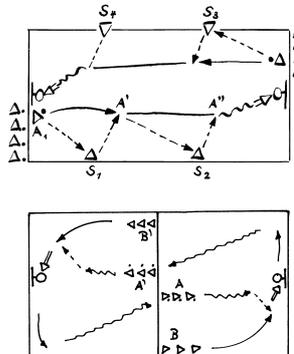
- Passformen ausprobieren und beurteilen.
- Nach dem Pass läuft der Passeur zum Rebound.
- Der Pass erfolgt aus einem kurzen Prellen.
- Nach dem Pass wird der Passeur zum Verteidiger und versucht, den Dribbler noch einzuholen.



➡ Die S verlängern ihre Pässe je nach Können.

**Karussell:** Je 2 S (S 1–S 4) stehen an den Seitenlinien auf der Höhe der Freiwurflinien, die übrigen mit Ball an den Grundlinien. A erhält den Ball von S 2 zurück und führt den Korbwurf aus. Danach reiht sich A in die Kolonne an der Grundlinie. B startet, sobald A den zweiten Pass ausführt.

- 1/4 der S (A) stehen mit Ball in der Spielfeldmitte auf einen Korb ausgerichtet und 1/4 der S (B) an der re Seitenlinie. A dribbelt. Gleichzeitig läuft B und erhält von A den Pass, wirft und läuft zur anderen Seitenlinie. A hat den Ball geholt, passt zu B; B dribbelt in die Mitte... (Rollenwechsel).

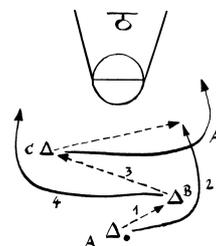


➡ Anspruchsvolle Übungen; Einführung z.B. im Halbklassenunterricht. Es wird gleichzeitig auf beide Körbe gestartet.

⌚ Jedes Paar versucht während 1 Min. möglichst viele zweihändige direkte (indirekte) Druckpässe zu fangen. Kriterien: Scharfe Pässe. Arme vollständig strecken; Handrücken schauen gegeneinander; Anzahl gefangener Bälle; Wiederholen, damit Fortschritte sichtbar.

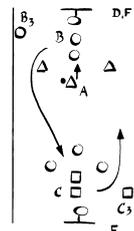
**Zopf oder Criss Cross:** Zu dritt, längs in der Halle. Die S beginnen etwa 2–3 m voneinander. Der Ball ist in der Mitte bei A. Der erste Pass erfolgt auf die Seite zu B, wonach A hinter B nach vorne läuft. Der Pass geht weiter zu C usw. Es ist wichtig, dass die Spielenden von Anfang an nach vorne laufen und nicht nur quer in der Halle. Auf der Seite zurücklaufen.

- Anstatt zurückgehen 2:1 spielen: Wenn C wirft, verteidigt C gegen die angreifenden A und B.



⚠ Den Zopf langsam und relativ eng ausprobieren, bis die Laufwege verstanden sind. Verschiedene Passarten einbauen.

**Wellenangriff 3:2:** Die S sind in 3er-Gruppen aufgeteilt. A ist in der Spielfeldmitte, B und C sind je in Korbnähe; D, E, F und G, stehen als Ersatzgruppen an den Grundlinien bereit. Gruppe A greift gegen B an, wobei B in der Verteidigung nur aus 2 S besteht. S 3 schaltet sich erst für den Angriff gegen C ein. Gruppe A pausiert, B greift gegen C an usw.



⚠ Eine gute Demonstration ist wichtig. Wer angegriffen hat, pausiert. Sobald ein Team in den Angriff gestartet ist, macht sich das nächste für die Verteidigung (ab Mittellinie) bereit.

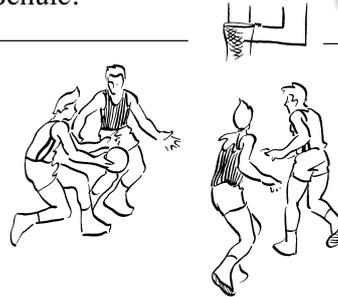
## 2.9 Wichtige 2er-Kombinationen lernen

2er-Kombinationen sind Bausteine der Teamtaktik. Die Spielenden versuchen, selber 2er-Kombinationen herauszufinden. Die gelernten Kombinationen sollen die S so gut verstehen, dass sie diese jemandem erklären könnten. «Give and go» kennen alle; der «Block» ist hohe Schule!

Sucht eigene 2er-Kombinationen und wendet «Give and go» im Spiel an.

**Spiel 2:2 auf 1 Zielobjekt:** Die S spielen auf einen Korb (Reif) mit dem Ziel, Kombinationen herauszufinden, die mehr als einmal zum Erfolg führen.

- Spielteams wechseln und erprobte Kombinationen im neuen Spiel anwenden.
- Kombinationen gegenseitig erraten, erklären und ausprobieren.
- Erfolgreiche Kombinationen besprechen und üben.



⊙ Die Reflexion des Erlebten braucht Zeit!

**Give and go:** C/D verteidigen im Bereich der 3-Punktlinie gegen die angreifenden A/B. A hat den Ball und passt dem sich freistellenden B. Nach dem Pass bricht A zum Korb durch und erhält von B den Pass.

- Im Spiel 2:2 / 3:3 zählt ein Korb nach «Give and go» 4 Punkte.
- Auf jedem Feldviertel sind 2 Kolonnen: A mit Ball und B ohne. A passt aus dem Bereich der Mittellinie zu B auf der Seite, schneidet zum Korb, erhält den Ball zurück und wirft. B holt den Ball; Wechsel.

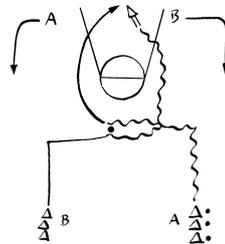


⊙ «Give and go» = Doppelpass: Vgl. Bro 5/5, S. 30

⊙ Verschiedene Würfe ausführen: Korbleger, Sprungwurf, auch mit Täuschungen

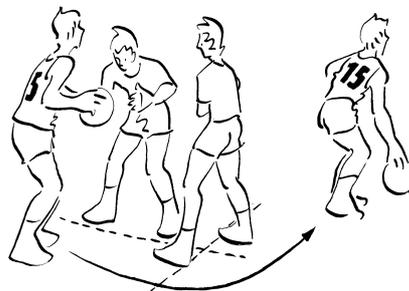
**Kreuzen zu zweit:** Die S bilden 4 Gruppen im Bereich der Mittellinie (2 Gruppen pro Hallenhälfte). Gleichzeitig startet je 1 S pro Gruppe Richtung Trapez, A dribbelt mit der Aussenhand (weiter vom Korb entfernte Hand). An der Freiwurflinie trifft A auf B. A stoppt und übergibt dem kreuzenden B den Ball, wonach B einen Korbleger ausführt.

- A mit Ball oder sogar gegen beide wird verteidigt.
- B wählt, ob sie abschliesst oder A passt.
- Spiel 2:2: Beide erlernten Kombinationen üben.



**Block stellen:** In der Halle sind 10 Malstäbe (Kastenreife, Reifen) verteilt, welche Verteidigende symbolisieren. A dribbelt mit Blick auf B. B stellt sich bei einem Malstab frei. A passt zu B, läuft zum Malstab von B und stellt einen Block in der «T-Stellung». B dribbelt nahe an A vorbei (Schulter an Schulter). A dreht sich Richtung von B (dem Ball nachschauen). B dribbelt mit Blick zu A, passt A... usw.

- Nach dem Block auf ein Zielobjekt spielen.
- Statt eines Malstabes passiv, später aktiv Verteidigende einsetzen.
- A dribbelt und spielt gegen einen Verteidiger. 5–7 Mitspielende auf dem Feld sind bereit, einen Block zu stellen. Wer den Block gestellt hat, rollt ab und erhält den Pass von A. Die S vereinbaren den Rollenwechsel.
- Kombinationen: Im Spiel 2:2, 3:3, 5:5 oder verwandten Spielformen Kombinationen anwenden. S regeln Punkteverteilung.



⚠ Block-T-Stellung:

- breite, stabile Stellung
- Füße re und li des näheren Fusses eines Verteidigenden
- Arme auf der Brust gekreuzt

⊙ Direkter Block: Der Block wird beim ballbesitzenden S gestellt.

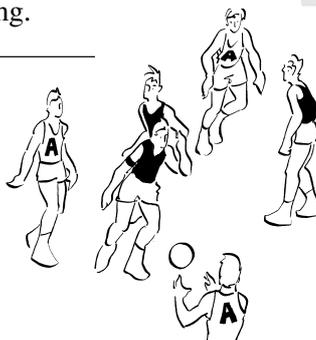
## 2.10 Streetball spielen (3:3)

Streetball – das Spiel 3:3 auf einen Korb. Diese Spielform eignet sich aus pädagogischen und auch aus organisatorischen Gründen gut für die Schule. Dabei lernen die Jugendlichen ohne Schiedsrichter zu spielen und ihr Spiel selber zu regeln. Fairness ist eine wichtige Voraussetzung.

**Streetball – ein Spiel mit Fairplay und ohne Schiedsrichter**

**Kombinationen zu dritt:** Die S spielen 3:0 auf ein Zielobjekt und suchen raffinierte Kombinationen. Im Spiel 3:3 erproben sie ihre Kombinationen und erklären sie einander. Neue Kombinationen 3:0 oder mit passiver Verteidigung ausprobieren.

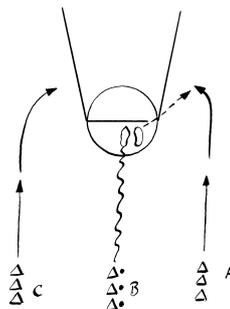
- Kreuzen zu dritt: Dreieck als Ausgangsstellung mit der Spitze C am Trapez. A passt zu C und schneidet nahe an C vorbei zum Korb. B schneidet nach A. C übergibt den Ball A oder B.



- ⇒ Kombinationen zuerst ohne Verteidigung üben.

**Vom 3:0 zum 3:3:** Die S stehen in 3 Kolonnen an der Mittellinie (A re, B Mitte mit Ball, C li). B dribbelt Richtung Korb. A und C laufen vorversetzt mit. Auf der Höhe der Freiwurflinie stoppt B und passt A oder C, welche wirft. A oder C nehmen den Rebound. Nach dem Wurf starten die nächsten 3 S. Auf der Seite zurücklaufen; Kolonnenwechsel.

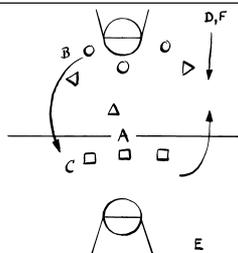
- Auch mit 1-2 Verteidigenden. Die 3 Angreifenden sind frei, wie viele Pässe sie spielen wollen.
- Mit 3 Verteidigenden («individuelle Verteidigung»).
- Gleiche Form, aber ohne Dribbling.



- ⇒ Angriffspositionen: A, B und C bilden ein Dreieck. Immer wieder eine Dreiecks-Aufstellung einnehmen.

**Wellenangriff 3:3:3:** Die Teams werden wie folgt aufgeteilt: Team A in der Mitte, B beim einen, C beim anderen Korb. A greift gegen B an bis zum Korberfolg oder bis der Ball an B verloren geht. Danach greift B gegen Team C an, das schon an der Mittellinie wartet. Team D, E, F... wechseln, nachdem ein Team den Angriff abgeschlossen hat, und verteidigen.

- Wellenangriff 4:4:4 oder 5:5:5 (= sehr anspruchsvoll).



- ⇒ Je nach Könnensstand wird der Raum der Verteidigenden vergrössert. Pausierende Teams erhalten Beobachtungsaufgaben.

**Streetball:** Zwei 3er-Teams spielen gegeneinander auf einen Korb. Spielfeldgrösse: halbes Spielfeld oder gemäss Abmachung. In technischen Bereichen (Schrittfehler...) gelten die offiziellen Basketballregeln. Fehler, insbesondere auch Foulspiele, werden vom Verursachenden selber angezeigt. Bei allen Fehlern und nach einem Korbwurf wird der Ball beim sogenannten «Checkpoint» (in Spielfeldmitte, hinter der 3-Punktlinie) wieder ins Spiel gebracht. A gibt seinem nächsten Gegenspieler den Ball. Dieser vergewissert sich, dass alle bereit sind, worauf der Ball wieder A gepasst wird. Sobald A den Ball hat, wird gespielt. Wenn das verteidigende Team den Ball erhascht, muss dieser hinter die 3-Punktlinie (vereinbarte Linie) gelangen, bevor wieder auf den Korb angegriffen werden kann.

**Zählweise:** Treffer innerhalb der 3-Punktlinie = 1 Pt. Treffer von ausserhalb = 2 Pte. Wer den Korb erzielt hat, bleibt im Ballbesitz. Zusätzlich eigene Regeln.



- ⇒ 1 S kann das Spiel beobachten: Treffer zählen; bei Uneinigkeit beratend eingreifen oder entscheiden. Zu Regelanpassungen anleiten.

- Ⓜ Zwei Teams können während mind. 15 Min. selbständig Streetball spielen. Kriterien: Selbständiges Spielen ist möglich; alle S sind mit dem Spielverlauf zufrieden.

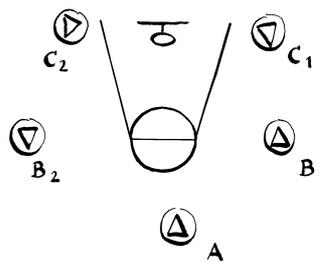
- Ⓜ Ein Streetballturnier planen, durchführen und auswerten.

## 2.11 Das Positionsspiel üben

Im Basketball haben sich Spielpositionen entwickelt, um den zur Verfügung stehenden Raum optimal zu nutzen. Die Jugendlichen lernen, wie eine Grundaufstellung im Angriff aussehen kann und versuchen, diese Aufstellung im Spiel immer wieder einzunehmen. Sie bringen eigene Ideen ein.

**Basketball-Grundaufstellung:** Die Grundaufstellung besteht aus 1 *Spielmacherin* in der Spielfeldmitte, 2 *Flügel*, die ausserhalb der 3-Punkte-Linie auf der Höhe der Freiwurflinie stehen und 2 *Centerspielerinnen*, die im Bereiche der Grundlinie ihre Ausgangsposition haben. Die S nehmen die von der Lehrperson mit einem Reifen markierten Positionen ein und spielen sich den Ball zu. Nach jedem Pass laufen sie in eine andere Position und tauschen ihre Stellungen aus.

- Ein 6. Reif wird bei der Freiwurflinie hingelegt. Die Spielenden können jetzt beim Wechseln auch diese Position einnehmen.
- Die 2 Centerspieler wechseln die Positionen nur noch innerhalb der 3 Reifen am Trapez. Die 3 Aufbauspieler wechseln die Positionen untereinander. Wenn der Spielmacher «schneidet», rückt der Flügel in die Mitte. Prinzip: «Nachrutschen».

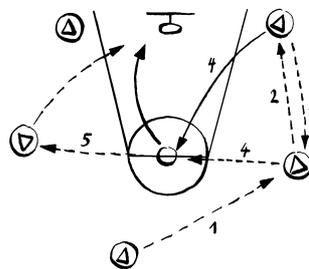


⚠ Die Einhaltung einer Grundaufstellung ist wichtig. Die S lernen, vernünftige Abstände voneinander zu haben. Es wird vermieden, dass sich alle dort befinden, wo der Ball ist.

➡ Positionswechsel: Wenn B 1 durch das Trapez auf die Position von C 2 schneidet, wird eine Position weitergerutscht:  
A > B 1; B 2 > A; C 2 > B 2.

**Spiel 5:0:** Aus der Grundaufstellung müssen die S 5 Pässe spielen und die Positionen wechseln. Wer den 5. Pass spielt, bricht durch, erhält den Pass zurück und wirft. Der Passeur läuft zum Rebound. Die beiden nehmen neue Positionen ein und der Rebounder passt einem anderen S. Mehrmals wiederholen.

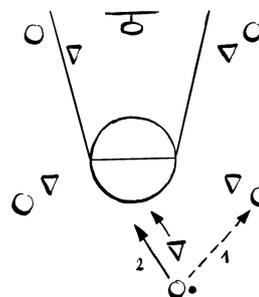
- Nach einem Signal wechseln die S auf die andere Seite, nehmen schnell die Grundaufstellung ein und beginnen erneut mit dem Passspiel...
- Nach dem Signal wird mit einem Gegenangriff schnell abgeschlossen und dann aufgestellt.
- Zuerst mit 1, später 2, 3... Verteidigenden.



➡ Miteinander und nebeneinander. Es können bis zu vier 5er-Gruppen nebeneinander (2 und 2 auf einen Korb) üben. Vgl. Bro 5/5, S. 3 und Bro 5/1, S. 10

**Spiel 5:5:** Individuelle Verteidigung. Wer gegen wen verteidigt, wird vor dem Spiel festgelegt. Die Verteidigenden sind am Anfang passiv: Sie dürfen den Pass nicht abfangen, laufen aber immer mit ihrem Gegenüber mit. Es wird auf *einen* Korb gespielt.

- Die Verteidigenden werden «halbaktiv», d.h., sie zeigen an, dass sie den Pass abfangen könnten, tun es aber (noch) nicht.
- Die Verteidigenden sind aktiv. Spiel auf einen Korb mit den bekannten bzw. vereinbarten Regeln.
- Basketball – «wie richtig»: Die Spielenden versuchen, das Positionsspiel einzuhalten und zu stabilisieren. Sie spielen bewusst keinen Gegenangriff.
- Die Angreifenden erhalten nach einem erfolgreichen Gegenangriff den Ball für einen Angriff aus der Grundaufstellung.
- Die Spielenden erfinden Kombinationen, welche bei nicht erfolgreichem Abschluss immer wieder in die Grundaufstellung führen.



⚠ Keine Zonenverteidigung im Schulbasketball! Die Verteidigung – im Schulbasketball immer mit individueller Verteidigung – soll am Anfang passiv sein.

➡ Die Wiedereinnahme der Positionen immer wieder fordern. Nach Bedarf Regeln abändern.

Ⓜ 5–7 S eines Basketballteams erfinden eine Kombination, die in die Grundaufstellung zurückführt. Sie zeigen diese vor und erklären sie.

## 3 Handball

### 3.1 Den Kern- und den Sprungwurf verbessern

Das Handballspiel wird variantenreicher und schneller, wenn die Jugendlichen im Werfen und Zielen sicher sind. Deshalb sollen Kern- und Sprungwurfübungen immer wieder eingebaut und individuell weiterentwickelt werden. Lernpartnerschaften nützen zur Steigerung der Lerneffizienz.

**Wer hoch springt, hat Zeit zum Zielen.**

**Wer re und li werfen kann, hat Vorteile.**

**Handball-Schnappball:** Team A versucht, mit dem Handball 5 einhändige Pässe nacheinander zu spielen und erhält dafür einen Punkt. Team B versucht dies mit einer individuellen Verteidigung zu verhindern. Schnappt B den Ball, versucht das Team B 5 Pässe zu spielen. Weitere Punkte erzielt ein Team, wenn es 5 Pässe mehr spielt als es bereits Punkte hat.

- Nur mit der schwächeren Hand passen.
- Vor jedem Pass 3 Schritte ausführen.
- Passen in der Luft nach einbeinigem Absprung.
- Pass an die Wand und Fangen durch 1 Teammitglied.



❗ **Kernwurf - wichtig:**

- Grosse Ausholbewegung
- Ball über Kopfhöhe
- Gegenbein vorne
- Stemmschritt

➡ **Kern- und Sprungwurf:**

Vgl. Bro 5/4, S. 31 ff.;

Werfen:

Vgl. Bro 4/5, S. 22 ff.

**Sprungwurf ab Langbank:** Die S werfen nach dem Absprung auf der Langbank in der Luft auf das Tor oder auf eine dicke Matte.

- Die S beobachten sich gegenseitig und versuchen, technische Merkmale herauszufinden. Im Gespräch beobachtete Merkmale zusammentragen und Merkmale einzeln ausprobieren und üben.
- Lernpartnerschaften: A probiert ein vorbestimmtes Merkmal (z.B. Schwungknie hoch) 3–4-mal aus. B beobachtet und gibt Rückmeldungen. Rollentausch.
- Sprungwürfe gegen einen Torwart ausführen.



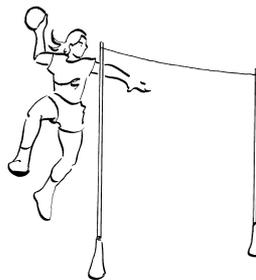
❗ **Sprungwurf - wichtig:**

- Rascher Absprung mit dem Gegenbein (re-Werfende li)
- Schwungknie sw. hochreissen
- Grosse Ausholbewegung, die Nicht-Wurfhand zeigt aufs Tor

🌀 **Sanfte Landung:** mit den Knien abfedern.

**Sprungwurf über Leine:** A führt einen Sprungwurf über die längs gespannte Leine aus und versucht, die Längswand zu treffen. B fängt den abprallenden Ball direkt oder nach einem Aufprall. Rollenwechsel.

- Nach 1 Aufsetzer Ziele an der Wand treffen.
- A und B zählen während 2 Minuten die Wandtreffer und die gefangenen, abprallenden Bälle.
- A und B versuchen, mit Sprungwurf über die Leine die am Boden liegenden Reifen zu treffen.
- Die S erfinden eine Spielform mit Leine und Reifen.



➡ **Handball – aber wie?**

Vgl. Bro 5/4, S.- 30

**Sprungwurf in Spielsituationen:** A und B greifen am halben Torkreis gegen C auf ein Tor an. Torschuss möglichst mit Sprungwurf. Wie gelingt es, C an sich zu binden, damit A oder B frei zum Schuss kommt?

- 2:1: A mit Ball täuscht einen Wurf an, lockt damit C zu sich, was Raum gibt für B.
- Die S spielen 2:1, erproben andere Wurfarten und zeigen diese einander vor.
- Eine S-Gruppe lehrt Interessierte z.B. den Fallwurf.
- Auch mit der schwächeren Hand werfen. Torerfolge mit der schwächeren Hand zählen doppelt.
- Die S spielen 1:1 ab Mittellinie. B bewegt sich mit kurzen, schnellen Schritten rückwärts (Hände hinter Rücken) immer zwischen A und dem Tor. A prellt, täuscht und setzt sich mit Sprungwurf durch.



➡ **Organisation:** Wenn eine 3er-Gruppe abgeschlossen hat, startet sofort die neue 3er-Gruppe.

🔑 **Kernwurf:** Während 2 Minuten möglichst viele Würfe abwechselungsweise links und rechts an die Wand, im Abstand einer Langbanklänge, mit direktem Fangen des zurückprallenden Balles ausführen. Es zählen nur die Anzahl gültiger Fänge. Mehrmals durchführen mit dem Ziel einer individuellen Verbesserung.

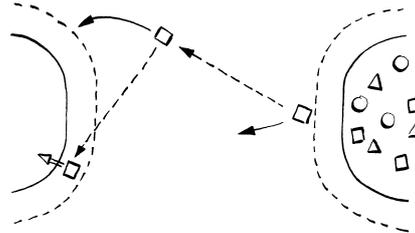
## 3.2 Angreifen unter erschwerten Bedingungen

In spielnahen Situationen vertiefen die Jugendlichen die spezifischen Bewegungen des Handballspiels. Durch lernerleichternde Bedingungen werden Durchbrüche und erfolgreiche Torwürfe ermöglicht. Die Spielenden werden in den Spielgestaltungsprozess einbezogen und zum Mitdenken angeregt.

**Wir verbessern das Angriffsspiel und passen die Regeln unserem Können an.**

**Nebeneinander spielen:** 2er- oder 3er-Gruppen spielen sich den Ball in einem grossen, später kleiner werdenden Feld zu. Sie variieren die Passarten sowie das Bewegungstempo.

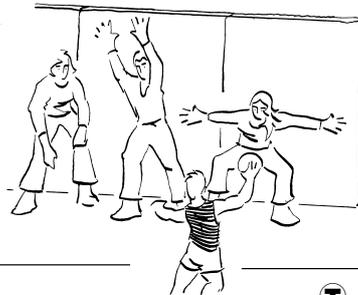
- Welche Gruppe schafft in 1 Minute am meisten Pässe? Passreihenfolge festlegen.
- Im Torraum sind mehrere Gruppen, die sich innerhalb des Teams den Ball zuspielen. Auf ein Signal startet eine Gruppe einen Gegenstoss auf das gegenüberliegende Tor. Nach Abschluss kehrt die Gruppe wieder zu den anderen zurück.



⇒ Aufgabe erschweren oder erleichtern, z.B. durch Raumveränderungen, Regelanpassungen ...

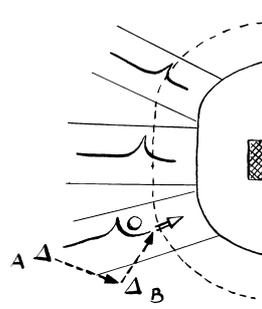
**Riesentor-Handball:** Spiel 5:5 mit je 5 Torhütern. Die 5 Torhüter decken die Stirnfläche der Halle bis auf 2 m Höhe. Der Torraum wird durch eine Linie begrenzt.

- Die Spielenden bestimmen weitere Regeln und die Art des Torhüterwechsels.



**Durchbruch aufs Tor:** 1 S in der Verteidigung wird innerhalb eines 3–4 m breiten Korridors ausgespielt, um einen gezielten Wurf gegen einen Torhüter ausführen zu können. A passt zu Passeur B, bricht durch, erhält den Ball zurück und schießt aufs Tor (keine Regeleinschränkungen). C passt zu B usw. Die S oder die Lehrperson bestimmen die Art des Rollenwechsels.

- A erhält den Pass vor dem Durchbruch, bricht mit dem Ball durch und wirft aufs Tor. (Zuerst Schrittregel wenig beachten. Verteidigende dürfen nicht stossen und klammern). Als Testübung sinnvoll.
- Nach dem Ausspielen der Verteidigung sofort prellen. Nach dem Durchbruch gilt die 3-Schritt-Regel.
- Nach dem Ausspielen ohne Prellen sofort den Torwurf suchen (Schrittregel wie oben).
- Ballannahme dichter an der Verteidigung.

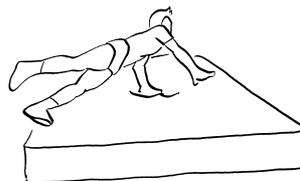


Ⓣ Durchbruch und Abschluss aufs Tor mit Sprungwurf gegen einen Verteidiger, nach Abschluss Pass von S, Prellen in Ausgangsposition; 3 Durchgänge. Kriterien: Präzise Pässe, Durchbruch ohne Schrittfehler, kräftiger Absprung, grosse Ausholbewegung, minimale Trefferquote (z.B. mindestens 2 Treffer).

Ⓛ Im Spiel 3:2 bis 5:5. Die Regeln für die Angreifenden (z.B. Schrittregel) – wenn nötig – vereinfachen.

### Angreifen erschwert:

- Torraumball: Team A versucht, mit einem Durchbruch den Ball in den Torraum zu legen. Team B versucht, den Ball auf 1 von 3 Matten an der Mittellinie zu legen. Nach halber Spielzeit Rollenwechsel.
- Mattenball: Team A versucht, den Ball beidhändig auf die gegnerische dicke Matte zu legen. Team B verhindert dies, ohne die eigene Matte zu berühren. Wird sie berührt, ergibt dies einen Punkt für Team A. Fallwurf auf Matte mit einhändigem Aufsetzerwurf an die Wand zählt 2 Punkte.
- Kasten abbauen: In jedem Torraum steht ein Schwedenkasten. Trifft Team A den Kasten von B, wird 1 Teil entfernt. Welches Team hat zuerst den gegnerischen Kasten «abgebaut»?



Ⓛ Die Spielregeln werden gemeinsam weiterentwickelt. Die Spielenden bestimmen mit, was in der Verteidigung erlaubt ist. Das Kämpferische im Handballspiel soll ermöglicht werden. Fairness ist immer oberstes Gebot.

**Körpertäuschung:** Im Feld sind mehrere Reifen frei verteilt. Die S führen in 2er-Gruppen nacheinander vor einem Reifen eine Körpertäuschung ohne Ball aus. Sie beobachten und beraten sich.

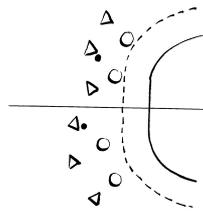
- Körpertäuschung auch mit Ball aus dem Prellen.
- 1:1: A versucht, vor B einen im Feld ausgewählten Reifen zu berühren (ohne Ball).
- Mit Ball, der in einen von 2 Reifen gelegt wird.
- Die S spielen 1:1 in einem Feldstreifen auf 2 Reifen.



⚠ Täuschbewegungen deutlich zeigen, damit die Verteidigung getäuscht wird.

**Handballtäuschung anwenden:** Spiel 3:2. Torkreis halbieren (2 Spielfelder), wobei die beiden Verteidigenden vor der 9 m-Linie stehen. Die Angreifenden dürfen nur mit dem Ball in die Freiwurfbereich treten. Damit werden sie zu einer Täuschung gezwungen. Nach dem Durchbruch erfolgt ein Schuss aufs Tor (mit oder ohne Torhüter, evtl. dicke Matte als Torersatz).

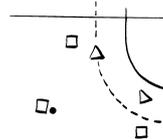
- Spiel 3:3, 4:3 oder 5:4 über den ganzen Torkreis.



⚠ Die Verteidigungsregeln so festlegen, dass Angreifende Erfolgchancen haben.

**Spiel auf halbem Torkreis:** Der Torkreis bzw. die Freiwurflinie wird in 2 Felder geteilt. Im Spiel 3:2 versucht das angreifende Team sinnvolle Angriffspositionen aus. Die beste Lösung wird den anderen Teams gezeigt und ausprobiert.

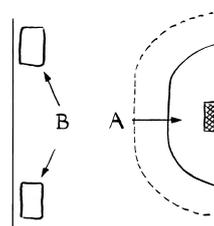
- Spiel 3:3 / 4:3



⚠ Im Spiel zu dritt eignen sich folgende Positionen: Flügel, Aufbauspieler und Kreisläufer

**Kombinationsspiel:** Zwei Teams (4–5 S) spielen in einer Hallenhälfte. Team A wirft auf das Handballtor und B legt den Ball hinter die Mittellinie (Tor = 2 Punkte, Linie = 1 Punkt). In der Halbzeit Rollenwechsel. Die S spielen nach Handball- oder eigenen Regeln.

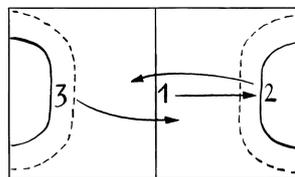
- A spielt auf das Handballtor, Team B hat 2 Matten zum Ablegen des Balles.
- A wirft auf das Handballtor und B muss einen Bodenpass durch eines der 2 Malstab-Tore spielen. Der Ball muss hinter dem Malstab-Tor von einem Mitspielenden gefangen werden.
- A wirft auf das Handballtor, B erzielt durch einen Aufsetzer an den Kasten Punkte.
- Kastenball: Alle spielen mit Aufsetzern auf Kästen.



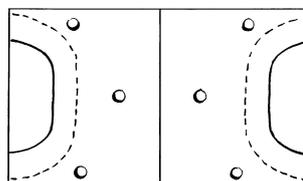
Ⓜ Zwei Teams können selbständig während mind. 15 Min. ein vorgeschlagenes oder eigenes Kombinationsspiel spielen. Kriterien: Die S spielen selbständig. Alle S sind mit dem Spielverlauf zufrieden.

**Wellenhandball:** Die Gruppen 1, 2 und 3 spielen nacheinander. Nach dem Abschluss der Gruppe 1 startet die verteidigende Gruppe 2 einen Gegenangriff gegen Gruppe 3. Dann spielt Gruppe 3 gegen 1 usw.

- Nach jedem Abschluss spielt jemand aus einem Balldepot der jetzt angreifenden Gruppe den Ball zu.
- Das verteidigende Team verteidigt bereits ab der Mittellinie, um die Auslösung und Durchführung des Gegenstoßes zu erschweren. Gelingt dem angreifenden Team ein Torerfolg, so darf es einen zusätzlichen Angriff ausführen.



**Spiel mit Zusatztores:** Spiel 6:6. Ausserhalb der Freiwurflinie liegen zusätzlich drei Reifen als Zielobjekte. Damit soll die Verteidigung vom Kreis gelöst werden. Sie kann Reifen-Torerfolge verhindern, indem jemand von der Verteidigung den Fuss in den Reifen stellt, bevor die Angreifenden den Ball in den Reifen legen.



⊕ Handball «ohne Grenzen»: Die S sollen ermuntert werden, eigene Handballspielformen (z.B. mit zusätzlichen Zielobjekten) zu entwickeln.

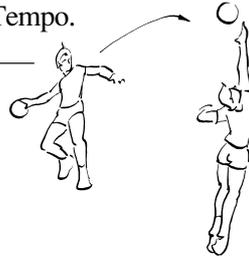
### 3.3 Schnell spielen – den Gegenstoss üben

Bei allen Torschusspielen ist entscheidend, schnell vom Verteidigen zum Angreifen zu wechseln. Die Spielenden lernen den Gegenstoss als taktisches Angriffsmittel kennen. Wichtig sind das genaue Zuspielen und Fangen im Laufen, sowie ein sicheres Pellen bei hohem Tempo.

**Schnelle, scharfe und genaue Pässe sind wichtig.**

**Reaktionsübungen mit Partner:** A läuft und wirft den Ball in die Höhe. B versucht, den Ball zu fangen, bevor dieser mehr als 1-mal den Boden berührt hat.

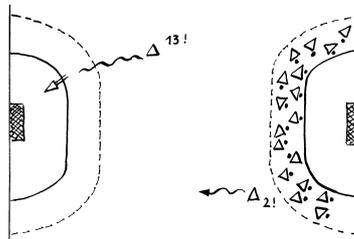
- Der Ball darf den Boden nie berühren.
- B läuft hinter A und wirft den Ball nach vorne über A. A fängt den Ball so schnell als möglich.



⇒ Individuelle Abstände und Distanzen wählen lassen.

**Gegenstoss-Auslösung:** Alle S prellen auf einer Hallenseite im Torraum. Auf Zuruf oder auf ein optisches Zeichen prellt die genannte Person so schnell als möglich zum anderen Tor und wirft auf ein Zielobjekt. Nach erfolgtem Torschuss kehrt sie wieder zurück.

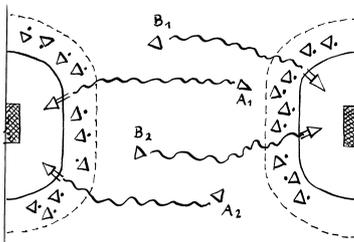
- Im Torraum befinden sich mehrere 2er-Gruppen und spielen sich ihren Ball zu. Auf Zuruf der Lehrperson wird der Gegenstoss ausgelöst.
- Zusätzlich steht ab der Mittellinie die Lehrperson oder 1 S als Verteidigung, so dass das angreifende Paar die Überzahlsituation 2:1 ausnützen kann.
- Gegenstoss in 3er-Gruppen gegen 1/2 Verteidigende.



⇒ Spielgespräch: Möglichkeiten der Gegenstoss-Auslösung besprechen und ausprobieren.

**Gegenstöße auf beide Tore:** Alle S haben einen Ball. In 2 Gruppen prellen sie in je einer Hallenhälfte zwischen der 6 m- und 9 m-Linie. Auf Zuruf prellen immer 2 S einer Gruppe zum gegenüberliegenden Tor und versuchen, zwischen den weiterhin prellenden S zum Torschuss zu gelangen.

- Gegenstoss als 2er- oder 3er-Team ausführen.
- Gegenstoss mit 1 S als Verteidigung. S darf frei entscheiden, bei welcher der angreifenden Gruppen der Angriff gestört wird.



⚠ Für viele Sportspiele gilt:  
 • Den Raum aufteilen und in Bahnen laufen.  
 • Der Pass ist schneller als das Ballführen!  
 • Die Verteidigung an sich binden und erst dann passen.

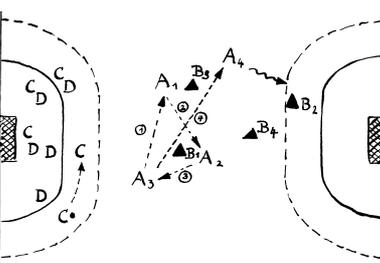
**Gegenstoss nach Täuschung:** In der Mitte der Halle liegen auf 4 Kästen (im Kreuz aufgestellt) mehrere Bälle. A versucht gegen B, vor einem Kasten einen Ball mit einer Täuschung zu erobern und startet anschliessend einen Gegenstoss mit Torschuss.



⇒ Tauchringe o.Ä. unter die Bälle legen oder die obersten Kastenteile wenden.

**Gegenstoss nach Schnappball:** Die S von Team A versuchen, sich den Ball 4-mal nacheinander zuzuspielen, ohne dass die S von Team B in Ballbesitz gelangen. Jeweils nach dem fünften Fangball führt Team A einen Gegenstoss auf das gegenüberliegende Tor aus und kann so einen Zusatzpunkt erzielen, während Team B verteidigt. Sobald Team A den Gegenstoss auslöst, starten Team C und D mit Schnappball.

- Gegenstoss mit Wurf auf einen gegenüberliegenden Basketballkorb.
- Nach Überzahlspiel (5:4) den Gegenangriff auslösen.
- Gegenstoss-Übungen für andere Spiele entwickeln oder mit anderen Spielen kombinieren.



ⓧ Die S entwickeln in 3er-Gruppen im Basketball, Fussball oder Unihockey eine Gegenstoss-Variante, zeigen sie vor und begründen ihre gewählte Form.

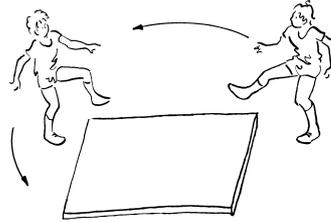
### 3.4 Verteidigen lernen

Durch vielfältige Spiel- und Übungsformen lernen die Spielenden die Bewegungstechniken und Verhaltensweisen der Verteidigung und wissen, wie und wo sie stehen müssen. Faire Verhaltensweisen werden vereinbart und im Spiel konsequent angestrebt.

**Verteidige engagiert, bleibe aber immer fair!**

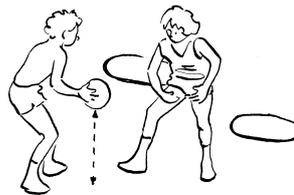
**Mattenverfolgung:** A und B stehen um eine Matte. Mit Nachstellschritten sw. versucht A, B zu erhaschen. Die Matte darf nicht betreten werden.

- Das gleiche Fangspiel mit Prellen ausführen.
- Beinfechten: Die Spielenden versuchen, sich gegenseitig mit den Händen an den Waden zu berühren.
- Die S suchen weitere Spielformen, die schnelle Beinbewegungen erfordern (mit/ohne Matten).



**Reifen verteidigen:** 1:1: A verteidigt 2 Reifen, die im Abstand von ca. 2–3 m am Boden liegen. B versucht, durch eine geschickte Körpertäuschung den Ball in einen der beiden Reifen zu legen. Dabei gelten keine Schritt- und Prellregeln. A kann B am Punkten hindern, indem A zuvor einen Fuss in den entsprechenden Reifen setzt.

- Mit Schritt- und Prellregeln und weiteren von den Teilnehmenden festgelegten Regeln spielen.
- 2:2: A und B versuchen zu verhindern, dass C oder D den Ball in einen von 3 Reifen legen kann.
- Für weitere Formen wichtig: Bei jeder Spielerzahl muss jeweils 1 Reifen mehr als S vorhanden sein.



! Die Verteidigenden bewegen sich mit Nachstellschritten!

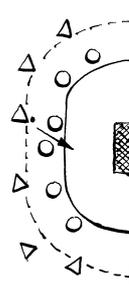
**Reifen-Handballspiele:** Über die Breite spielen zwei 4er-Gruppen gegeneinander auf je 5 Reifen. Team A versucht, den Ball in einen der Reifen zu legen. Team B verhindert dies, indem jemand eine Schulter des Ballbesitzenden berührt. Der bzw. die Berührte darf dann keinen Punkt erzielen, sondern muss zuerst wieder einem anderen des Teams A zuspielen.

- Mit kleineren oder grösseren Teams möglich. Mindestens 1 Reifen mehr als Anzahl S je Gruppe.
- 5 Reifen sind frei in einer Hallenhälfte verteilt. Beide 4er-Teams spielen auf die gleichen Reifen.
- Team A kann einen Punkt erzielen, wenn es den Ball in einen der Reifen prellen kann. Team B versucht dies zu verhindern, indem der in den Reifen geprellte Ball weggetippt wird.



**Torverteidigen:** Das angreifende Team (5–6 S) versucht, den Ball in den Torkreis zu legen. Das verteidigende Team beabsichtigt, dies zu verhindern. Taktik?

- Auf Zeichen der Lehrperson erfolgt Rollenwechsel.
- Team A versucht, aus 6–7 m gegen den Torhüter oder auf ein Zielobjekt zum Abschluss zu gelangen.
- Bei Ballverlust oder erzieltm Tor kommt es beim (gegenüberliegenden) Tor zum Rollenwechsel.
- Überzahlspiel: 3:2 am halben Torkreis.
- 4:3 / 5:4 / 6:5 am ganzen Torkreis.



! Verteidigende stehen zwischen den Angreifenden und dem Zielobjekt; Rücken zum Ziel.

T Ein Handballturnier mit der Parallelklasse organisieren.

## 4 Fußball

### 4.1 Fußball – auch für Mädchen

Mädchen sollen unter sich Fussballerfahrungen sammeln können. Sie passen die Spielformen ihren Voraussetzungen und Bedürfnissen an und verändern die Regeln. Nicht nur die Spielformen dieser Seite, sondern auch andere dieses Kapitels sollen Mädchen motivieren, Fußball zu spielen.

#### Wie spielst du gerne Fußball?

**Würfel-Dribbling:** 2–3 S bilden ein Team. A 1 würfelt und führt um die Langbank die Dribbelform aus. Sobald der Würfel frei ist, würfelt A 2 usw.

Dribbelformen: 1 = re Hand, 2 = re Fuss, 3 = li Hand, 4 = li Fuss, 5 = re und li Fuss, 6 = Joker. Es stehen verschiedene Bälle zur Verfügung.

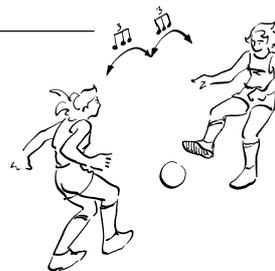
- Welches Team hat zuerst alle Zahlen 1-mal gewürfelt und ausgeführt?
- Den Augenzahlen andere Aufgaben zuordnen.
- Die Spielenden suchen zusätzliche Bewegungsaufgaben (mit Hand / mit Fuss) mit der Langbank.



➔ Fußball – aber wie?  
Vgl. Bro 5/4, S. 36 ff.

➔ Die S selbständig spielen lassen und erst unterbrechen, wenn die Intensität abnimmt.

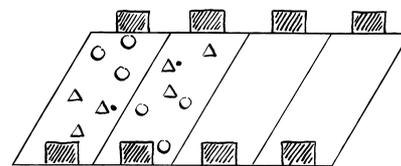
**Musik-Dribbling:** Die S versuchen, sich mit dem Ball im Rhythmus der Musik zu bewegen. 2 S gehen zusammen und erproben gegenseitig ihre Formen. Sie wählen je 1 Bewegungsform aus und hängen sie zusammen. 2 Zweiergruppen gehen zusammen, lehren sich gegenseitig ihre Formen und setzen sie zusammen. 2 Vierergruppen gehen zusammen und... Die Bewegungsformen werden der ganzen Klasse vorgezeigt.



➔ Musikwahl: z.B. eine Musik zum Laufen – Rock 'n' Roll u.a.

**Spiel auf Tore:** Die Spielenden spielen 3:3 oder 4:4 in kleinen Feldern. Sie legen die Regeln (möglichst wenig zu Beginn) und die Art der Tore selber fest. Nach dem Spielen reflektieren sie ihr Spiel und decken Mängel auf.

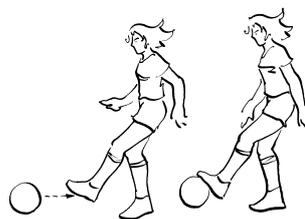
- Auf ein Signal hin wird vom Spiel mit dem Fuss auf das Spielen mit der Hand gewechselt und umgekehrt.



⚠ Spiel in Kleingruppen: mehr Bewegungsraum, viele Ballkontakte und viele Erfolgserlebnisse.

**Fussball-Grundlagen:** Diese technischen Elemente zuerst in 2er-Gruppen und mit kleinen Distanzen üben. Später mehr Bewegung (im Lauf) verlangen, Distanzen und Gruppen vergrössern, Hindernisse oder Verteidigerinnen einbeziehen, welche die Aufgaben erschweren (2:1/3:1/3:2).

- Die S üben Pass- und Stoppformen, zeigen sie einander vor, üben Innen- und Aussenristpass, das Stoppen mit der Fusssohle und mit dem Innenrist.
- Zuspiel mit der Stirne (Empfehlung: Zu Beginn mit aufblasbaren oder mit Schaumstoffbällen).
- Volley-Zuspiele mit allen Körperteilen ausser den Händen.
- Zielschussübungen auf verschiedene Zielobjekte.



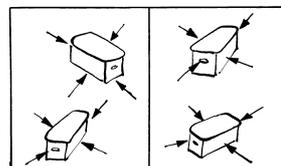
➔ Die S benennen ihre Schwierigkeiten, bestimmen die Übungsform und entwickeln sie weiter. Erfahrene Schülerinnen oder Schüler werden als Trainerinnen eingesetzt.

⚠ Beim Techniktraining verschiedene Ballsorten verwenden (Ballgefühl verbessern).

➔ Zuspielen und Annehmen:  
Vgl. Bro 5/5, S. 28

**Kastenfußball:** 2–3 Kästen sind in der halben Halle frei aufgestellt. 2 Teams spielen gegeneinander. Ein Tor wird erzielt, wenn ein beliebiger Kasten getroffen wird (alle 4 Seiten gelten). Das nächste Tor muss an einem anderen Kasten erzielt werden.

- Zuspiel zu 1 S auf dem Kasten = Tor.



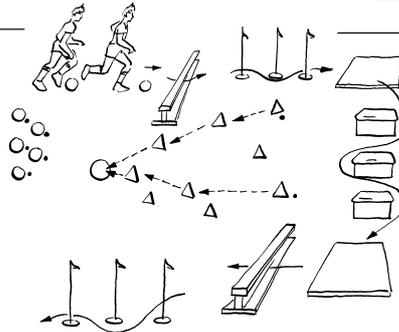
⚠ Als Mädchenteam am Spieltag oder am Spielturnier Fußball spielen.

## 4.2 Sich spielend verbessern

Variantenreiche Spielhandlungen schaffen ein vielseitiges Bewegungsangebot, fordern ein Mitdenken, Vorausschauen (Antizipieren) und kreatives Lösen von Spielaufgaben. Die Spielenden benennen Mängel selber und suchen geeignete Übungsformen. Motto: Spielend Fußballspielen lernen.

**Beim Spielen lernt ihr besser Fußball spielen und entdeckt Mängel, die ihr durch Trainieren beheben könnt.**

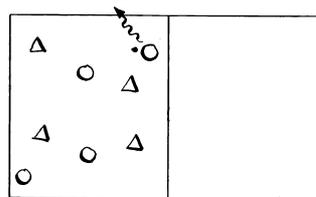
**Fussball-Brennball:** Die S stellen einen Brennball-Laufparcours auf, der mit dem Ball am Fuss bewältigt werden kann. 2 S des Laufteams kicken je einen Spielball ins Feld. Sobald der Ball in der Luft ist, starten beliebig viele des Laufteams. Das Feldteam muss die 2 vom Laufteam ins Spielfeld gekickten Bälle mittels Pässen, evtl. Dribbling... im Mal-Reifen stoppen. Sobald der 2. Ball im Reifen gestoppt wird, müssen die S des Laufteams stoppen und warten, bis die Bälle wieder im Spiel sind. Nach X Minuten Rollenwechsel. Weitere Regeln gemeinsam mit den S festlegen.



● Alle Spielformen können sowohl in der Halle als auch im Freien durchgeführt werden.

➔ Bewegungslernen / GAG - Methode: ganzheitlich-analytisch-ganzheitlich: Vgl. Bro 1/5, S. 12 und Bro 4/5, S. 14

**Fussball-Linienball:** In einem markierten Spielfeld spielen zwei Teams mit je 3–5 S gegeneinander. Als Torlinie gilt jeweils eine Grundlinie. 1 Punkt wird erzielt, wenn ein 1 S des angreifenden Teams mit dem Ball über die Torlinie dribbelt.



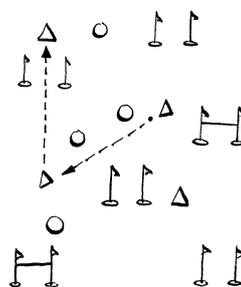
➔ (Fussball-)Schnappball: Vgl. Bro 5/5, S. 6

➔ Die Variante: Mitte 1 Punkt, aussen 3 Punkte fördert den Spielbau über die Seite. Mitte 3 Punkte und aussen 1 Punkt fördert das Abdrängen der Angreifenden gegen die Seitenlinie.

- 1 Punkt wird erzielt, wenn der Ball nach einem Pass von einem Mitspielenden in der Endzone oder auf der Linie gestoppt werden kann.
- Ballführung durch ein Mittel-Tor: 1 oder 3 Punkte. Ballführung durch Aussenzone: 3 oder 1 Punkt.
- Auf ein Signal wird die Spielrichtung gewechselt.
- In beiden Endzonen (oder auf allen 4 Feldseiten) befindet sich je 1 S als Anspielstation. Die S erzielen Punkte, wenn eine Anspielstation den Ball stoppen kann. Der nächste Angriff auf andere Anspielstation. Wer gepasst hat, wechselt zur Anspielstation.
- Den Ball über die Linie dribbeln in Längsrichtung = 1 Punkt. Den Ball über die Linie dribbeln in der Breite = 2 Punkte. Regeln ergänzen, ändern.

➔ In der Spielreflexion benennen die S die Stärken und Schwächen ihres Spieles selber.

**Viele-Tore-Spiel:** In einem Spielfeld sind mehrere Tore (2 m breit; mehr Tore als S pro Team) ausgesteckt. 1 Punkt ist erzielt, wenn es einem Team gelingt, einander den Ball durch die Tore zuzupassen.

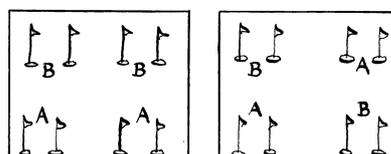


➔ Absicht: Spielhandlung schnell in die freie Zone verlagern.

➔ Spielregel: Man darf nicht zweimal unmittelbar nacheinander durch das gleiche Tor passen.

- Pass durch ein gelbes Tor: 2 Punkte; Ballführung durch ein rotes Tor: 1 Punkt.
- Verändern der Torregeln: Gelbes Tor = Ball muss über die Markierung gehoben werden. Rotes Tor = Ball muss unten durch gespielt werden.
- Statt Tore Medizinbälle treffen oder Reifen legen, in denen der Ball gestoppt werden muss.

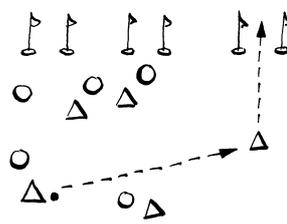
**4-Tore-Spiel:** In einem markierten Spielfeld spielen zwei Teams gegeneinander, wobei jedes Team zwei Tore besitzt. Die Spielenden bestimmen, wo die Tore stehen und entwickeln die Regeln gemäss ihrem Können und ihren Bedürfnissen. Der Standort der Tore sollte häufig verändert werden.



➔ Ungewohnte Spielsituationen schnell erfassen lernen.

**Fußball auf 3 parallele Kleintore:** In der Mitte des Spielfeldes sind drei Tore von 2–3 m Breite im Abstand von jeweils 5 m aufgestellt. Jedes Team darf nur von seiner Seite aus Tore erzielen und verteidigt auf der Gegenseite. Nach der Balleroberung dürfen Zuspiele aus dem Verteidigungsfeld ins Angriffsfeld nicht durch die Tore erfolgen. Die Tore werden von einem Torhüter bewacht, der sich je nach Spielsituation zwischen den Toren bewegt.

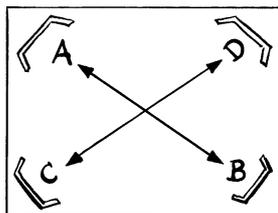
- Treffer sind nun von beiden Seiten möglich.



Ⓣ Die S können selbständig in Kleingruppen (3–5 S) während mind. 10 Min. eine Fußball-Spielform spielen. Sie analysieren ihr Spiel und können Stärken und Schwächen benennen. Evtl. können sie zu einem Mangel eine Übungsform vorschlagen.

**Diagonal-Fußball:** Auf einem markierten Spielfeld spielen jeweils zwei Teams gegeneinander. Team A spielt gegen B und Team C spielt gegen D. Die Tore werden so aufgestellt, dass die Teams jeweils diagonal über das Spielfeld spielen.

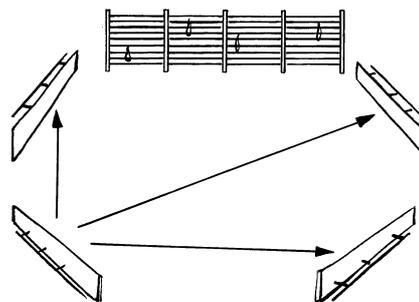
- Die Tore werden ins Spielfeld hineingerückt, so dass Tore auch von hinten erzielt werden können.



⊕ Förderung des Spielverständnisses trotz erschwelter Spielübersicht.

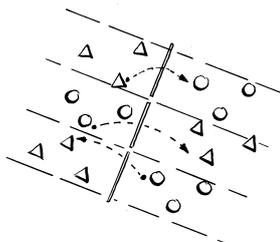
**4-Langbank-Fußball:** 4 Teams mit je einem Ball spielen auf Langbänke in den Hallenecken (Tore). Jedes Team muss eine Langbank (mit der Teamfarbe bezeichnet) verteidigen. Der Torhüter darf die Hände nicht benutzen. Auf die anderen 3 Langbänke wird angegriffen. Erzielt das rote Team bei Team gelb ein Tor, dann darf an der Sprossenwand das rote Spielband eine Sprosse höher, das gelbe Spielband eine Sprosse tiefer gehängt werden. Welches Team hat bei Spielabbruch sein Spielband am höchsten?

- Langbänke umdrehen: Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball durch den Zwischenraum gespielt werden kann.
- Transfer auf Basketball: Auf 4 Körbe spielen.



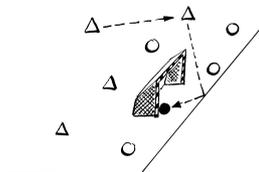
**Fußball-Tennis:** Spiel 3:3 über Langbänke, eine Leine o.Ä. Die Spielfelder entsprechend den Platzverhältnissen festlegen. Der Ball darf pro Team höchstens 3-mal berührt werden, bevor er ins gegnerische Feld gespielt wird. Zwischen 2 S darf der Ball höchstens 1-mal den Boden berühren. Weitere Regeln werden von den Spielenden im Verlauf des Spiels festgelegt.

- Die S entwickeln Spielformen, z.B. 1 mit 1, 1 gegen 1, Fußball-Squash- oder Fußball-Volleyball-Formen.

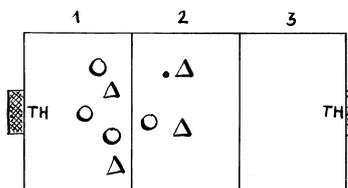


**Fußball auf umgedrehte Tore:** 2 Teams spielen gegeneinander auf umgedrehte Tore. Die Tore (z.B. Unihockeytore) stehen 2 m von der Wand entfernt. Tore können nur indirekt durch Schuss an die Wand erzielt werden.

- Siamesenfussball: 2 S sind an einem Bein mit einem Gummischlauch zusammengebunden. Die Paare laufen, hüpfen oder... (S-Ideen aufnehmen).



**3-Zonen-Fußball:** Das Spielfeld ist in 3 Zonen unterteilt. Team A spielt in Zone 1 und 2 auf ein Tor, während Team B bei Balleroberung versucht, den Ball in den eigenen Reihen zu behalten. Auf ein Signal greift Team B in den Zonen 2 und 3 auf das andere Tor an. Team A versucht, das Tor zu verhindern, den Ball zu erobern und ihn in den eigenen Reihen zu behalten.



⊕ Schnelle Angriffsauslösung auf ein Signal.

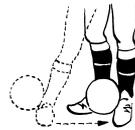
### 4.3 Zuspielen, Annehmen und Jonglieren verbessern

Für ein schnelles Spiel und für sichere Spielhandlungen brauchen die Spielenden Zeit zum Üben technischer Elemente. Aufgrund der entdeckten Mängel sollen die Übungsformen den Bedürfnissen der Lernenden angepasst werden. So wird eine Übungsform z.B. durch Zeitdruck erschwert.

**Wir verbessern das Zuspielen, Annehmen und Kontrollieren des Balles sowie das Jonglieren.**

**Annehmen-Kontrollieren:** 2 S spielen sich den Ball zu und stoppen ihn mit der Sohle; re und li ausführen.

- Mit der Fuss-Innenseite den Ball stoppen, indem der Fuss dem Ball entgegengeht und ihn mit einer nachgebenden Bewegung «auffängt» (auch im Laufen).
- Den Ball leicht aufwerfen und ihn mit der Sohle stoppen, so dass er ruhig liegt oder in Spielrichtung weiterrollt.



- ⚠ Die Fussspitze nach oben ziehen (Dach bilden) und den Ball mit der Sohle blockieren. Mit der Fuss-Innenseite den Ball bremsen.

**Ball an- und mitnehmen:** Den Ball hochwerfen und ihn mit der Innenseite des rechten Fusses unmittelbar nach dem Aufspringen auf dem Boden zur linken Seite «mitnehmen». Das Spielbein überkreuzt dabei leicht das Standbein.

- Den Ball hochwerfen und ihn mit der Fuss-Aussen-seite unmittelbar nach dem Aufspringen auf dem Boden zur Seite mitnehmen.



- ⚠ Alle technischen Übungen rechts und links ausführen!

**Pass-Spiele:** 2 S probieren verschiedene Passvarianten aus. Zwei 2er-Gruppen gehen zusammen und zeigen einander ihre Lösungen. Diese werden in der 2er-, dann in der 4er-Gruppe ausprobiert.

- Die S üben den Innen- und Aussenristpass zuerst in kleinem Abstand, den sie selbständig vergrössern.
- Die Pässe werden in Bewegung geübt. Dazwischen wird auf an der Wand verteilte Objekte gezielt.

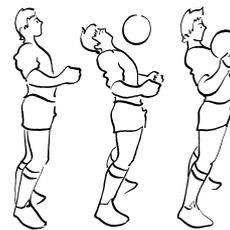


- ➔ Zielobjekte: Matten, Kasten (-teile), Langbänke, Medizinbälle.

- Ⓢ Aus 4–6 m je 10 Pässe re und li auf eine liegende Langbank. Den zurückrollenden Ball annehmen und direkt weiterspielen. Kriterien gemeinsam festlegen.

**Ball «abbremsen»:** Den Ball leicht aufwerfen und ihn mit dem Oberschenkel, der Brust oder dem Kopf in der Luft sanft «abbremsen» und auffangen.

- Mit dem Fussrist: Den Ball hochwerfen, mit der Fussspitze dem Ball entgegengehen und nachgeben.
- Aufspielen aus dem Sitz, im Liegen, zwischen den Beinen, hinter dem Rücken mit anschliessender Drehung und durch Abbremsen kontrollieren.
- Die Spielenden versuchen, nach dem Abbremsen mit irgendeinem Körperteil weiterzujonglieren.



- ⚠ Tips zum «Abbremsen»: Mit dem entsprechenden Körperteil dem Ball entgegengehen, bei Ballkontakt sanft nachgeben.

**Kopfball:** Die S fangen einen Federball mit einer auf der Stirne befestigten WC-Röhre (mit Gummiband befestigen). Die S erfinden Spielformen, bei denen die Röhre an anderen Körperteilen befestigt ist.

- A wirft sich den Ball hoch und köpft ihn an eine Wand oder zu B. A und B köpfeln sich zu.



- ➔ Mit der Stirne köpfeln! Mit Schaumstoff- oder Volleybällen das Köpfeln lernen.

**Jonglieren:** Den Ball hochwerfen und mit dem Fuss oder dem Knie 1-mal hochtippen und mit den Händen fangen. Sooft wie möglich nacheinander jonglieren.

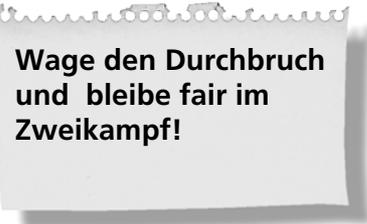
- A und B erzielen möglichst viele Ballwechsel.
- In einer Gruppe im Kreis jonglieren...



- Ⓢ Fortlaufendes Jonglieren des Balles mit Fuss, Oberschenkel und Kopf; häufig durchführen, damit die S den persönlichen Rekord verbessern können.

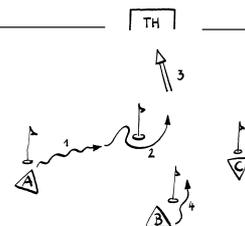
### 4.4 Tore schiessen – Tore verhindern

Der Torschuss soll spielnah und möglichst früh unter Einbezug eines Gegenspielers geübt werden. Die S entwickeln eigene Torschussübungen aufgrund der erkannten Schwierigkeiten im Spiel. Zuerst das Angreifen verbessern, dann das Verteidigen üben (Zweikampfverhalten).



**Torschuss nach Körpertäuschung:** A führt den Ball Richtung Tor. Der Ball wird nach einer Körpertäuschung um ein Hindernis gespielt und danach aufs Tor geschossen. Anschliessend folgt B, dann C usw. Nach jedem Versuch wird die Ausgangsposition gewechselt.

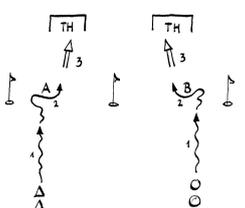
- Anstelle des Hindernisses muss die (zuerst passive, dann erst aktive) Verteidigung umspielt werden.



- ⚠️ **Tips für offensives Spiel:**
  - Mit hohem Tempo und auf direktem Weg Richtung Tor.
  - Den Gegenspieler durch schnelle Finten täuschen.
  - Den Ball mit dem Körper abdecken.

**Durchbruch durch Törchen:** A und B (evtl. C) verteidigen ihre Malstab Tore (Verkehrshüte). Sie dürfen sich nur seitwärts zwischen ihren «Pfosten» bewegen. Die S versuchen, mit dem Ball zwischen zwei Malstäben durchzubrechen und aufs Tor zu schiessen.

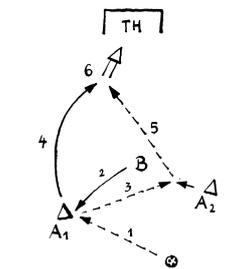
- Auch mit einer Anspielstation, mit der ein Doppelpass gespielt werden kann.



➡️ **Doppelpass:**  
Vgl. Bro 5/5, S. 30

**2:1 auf 1 Tor:** A 1 erhält von einem Zuspieler einen Pass und wird von B verteidigt. A 1 greift mit A 2 gegen B an (Doppelpass-Spiel, Durchbruch...). Beim Torschuss startet die nächste Gruppe.

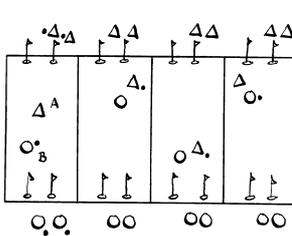
- Auch als 3:1 (Zuspieler nimmt auch am Angriff teil) oder 3:2, 4:2.
- Jedes Team stellt 3 im Angriff und 2 in der Verteidigung. Verteidigende dürfen sich nur in der eigenen Spielfeldhälfte aufhalten, Angreifende nur in der gegnerischen. Die Verteidigenden versuchen, die Stürmer anzuspielen und diese versuchen, möglichst viele Tore zu erzielen.



➡️ Die Torhüter häufig wechseln!

**Zweikampf auf 2 kleine Tore:** In einem begrenzten Spielfeld spielt Team A gegen Team B auf zwei kleine Tore (Breite ca. 2–3 m). C und D sorgen dafür, dass immer Ersatzbälle bereitliegen. Nach 2 Minuten werden die Rollen gewechselt.

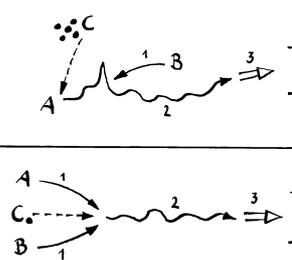
- In Turnierform parallel auf mehreren Feldern.
- Als Linienball: Punkte können erzielt werden, wenn 1 S des ballbesitzenden Teams mit dem Ball am Fuss eine Linie überquert.



⚠️ **Tips für defensives Spiel:**  
Den Gegenspieler schon bei der Ballannahme stören und ihn gegen die Aussenlinie abdrängen.

**Abschluss auf ein grosses Tor:** 1:1 auf ein grosses Tor mit Torhüter. A nimmt den von C zugespielten Ball an, versucht B zu umspielen und ein Tor zu erzielen. B versucht, dies geschickt zu verhindern.

- B darf sich nur auf einer Geraden zwischen 2 Malstäben bewegen, A muss zwischen den Malstäben durchbrechen.
- Sprint, dann 1:1 mit Abschluss auf das Tor. C spielt einen Flachpass in Richtung Tor. Bei Ballabgabe starten A und B. Wer zuerst am Ball ist, versucht zum Abschluss zu kommen, der andere verteidigt.



⚠️ **Torschuss:** Den Ball um einen Malstab führen, dann Torschuss von einer bestimmten Marke aus auf einen Kasten (links und rechts). Je 2 Durchgänge re- und li-herum. Kriterien: Kontrollierte Ballführung; Markierung nicht übertreten; scharfer Torschuss; je 2-mal re und li geschossen; minimale Trefferquote vorgeben.

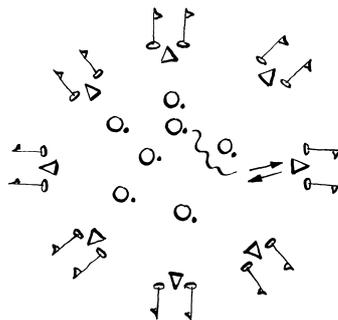
## 4.5 Den Doppelpass anwenden lernen

Der Doppelpass ist ein wichtiges taktisches Element aller Torschussspiele. Durch Übung und Einsicht lernen die Spielenden, den Doppelpass im Spiel anzuwenden. Wichtig sind schnelles Passen und Freilaufen; z.B. durch einen Tempowechsel ist der Angreifer frei für den Rückpass.

**Der Doppelpass ist ein wichtiges Spielelement, nicht nur im Fußball!**

**Doppelpass mit Torwart:** In Kreisform stehen ca. 1 m breite Tore. In jedem Tor steht ein Torwart. Die im Feld Spielenden dribbeln im gesamten Spielfeld und spielen in beliebiger Reihenfolge Doppelpässe mit den Torwarten.

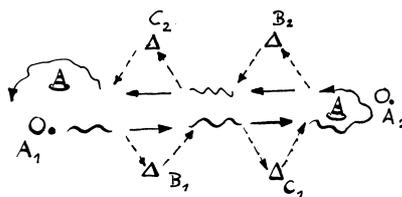
- Dribbeln mit nur 2 oder 3 Ballkontakten.
- Torleute stehen hinter dem Tor. Pass durch das Tor und Rückpass neben dem Tor vorbei in den Lauf der Spielenden. Auch umgekehrt.
- Jeweils 3 Pässe zwischen 1 S im Feld und 1 Torwart mit integriertem Rollenwechsel.



⊙ Die Übung nicht im Kreis durchführen, sondern ständig Richtungswechsel vornehmen.

**Doppelpass ohne Gegenspieler:** A läuft jeweils um die beiden Hütchen und spielt mit zwei Anspielstationen auf jeder Seite Doppelpässe. 2-4 S sind gleichzeitig unterwegs. Die Anspielstationen häufig wechseln.

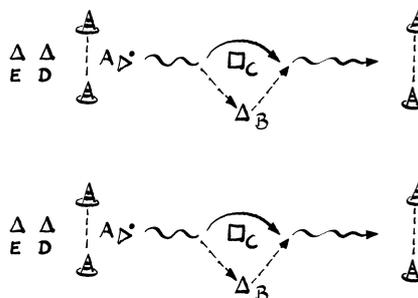
- Pässe über wechselnde Distanzen spielen.
- Die S spielen den Pass möglichst verdeckt. Dabei die Körperhaltung in der Laufrichtung nicht verändern.



Ⓛ Diese Übungen und Spielformen auch auf Unihockey, Basketball und Handball übertragen.

**2:1 mit Doppelpass auf ein Zielobjekt:** Die S bilden Paare, je 3-4 Paare pro 1/4-Feld. A spielt mit B ab Mittellinie einen Doppelpass mit Durchbruch und Torschuss gegen C (halbaktiv verteidigen). Nach Torschuss startet die nächste Gruppe.

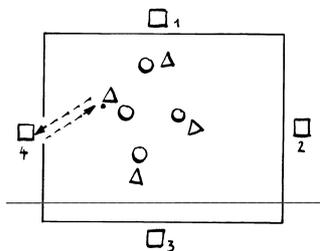
- Die Verteidigenden steigern ihre Aktivität, aber der Doppelpass muss trotzdem möglich bleiben.
- Doppelpass oder Alleingang: Wer den Ball führt, entscheidet situativ, je nach Stellungsspiel der Verteidigung, zwischen Doppelpass und Alleingang (Einbau von Finten).
- Auch mit der Hand passen, z.B. auf den Bb-Korb.



⊙ Ca. 2 m Abstand zwischen A und der Verteidigung beim Spielen des 1. Passes. Nach dem 1. Pass erfolgt ein kurzer Antritt, um die Verteidigung zu überlaufen (Tempo- und Rhythmuswechsel).

**Doppelpass-Spiel:** 1:1 bis 5:5 in abgegrenztem Feld mit 4 Anspielstationen, die sich längs der Seitenlinie bewegen dürfen und direkt spielen. Punktwertung für gelungene Doppelpässe innerhalb des Teams oder mit den Anspielstationen.

- Mit 1-2 Jokern, die immer das ballbesitzende Team unterstützen.
- Es darf auch mit den Händen gespielt werden.
- Auf Signal zwischen Hand- und Fussspiel wechseln.

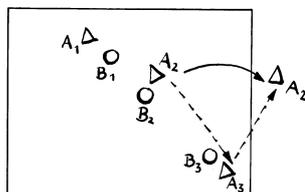


⊙ Wer angespielt werden will, muss sich aus dem Deckungsschatten der Verteidigung lösen.

⊙ Mit verschiedenen Bällen spielen.

**Doppelpass-Linienball:** Spiel 3:3. Punkte werden erzielt, wenn 1 S direkt nach einem Doppelpass mit dem Ball am Fuss eine Endlinie überquert.

- 1 Punkt wird erzielt, wenn nach einem Doppelpass der Ball hinter der Linie gestoppt werden kann.
- Fußballspiel auf Tore: Gelingt ein Tor nach einem Doppelpass, dann zählt dieses doppelt.



⊙ Kombinationsformen entwickeln: Fußball-Handball, Fußball-Basketball usw. Schwerpunkt- und Ergänzungssportarten: Vgl. Bro 3/5, S. 31

# 5 Unihockey

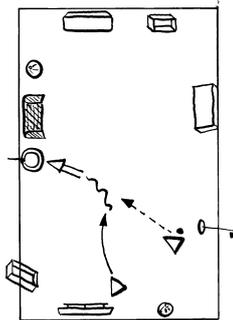
## 5.1 Technische Grundelemente verbessern

Im Spielen und Üben verbessern die Spielenden verschiedene Hockeypassformen und das Stoppen des Balles. *Motto:* Spielend lernen - lernend spielen! Die Lernenden sind zu ermuntern, die Übungsformen ihrem Können anzupassen, d.h. selbständig eine Form zu erschweren oder zu vereinfachen.

**Verbessere das Zuspiesen und Annehmen des Balles.**

**Partnerhockey:** In der Halle sind Kastenteile und an den Wänden andere Zielobjekte (z.B. Matten) verteilt. Die S bewegen sich paarweise im Raum und spielen sich den Ball zu. Sobald A ohne Ball das Tempo erhöht und sich in eine freie Zuspiesposition bringt, erhält A den Pass. Die S erproben verschiedene Zuspies- und Stoppvarianten.

- Die S passen sich den Ball abwechselnd mit Vor-, Rückhand und mit Schlenz- oder Schlagpass zu. Den Ball mit dem Fuss und/oder mit dem Stock stoppen.
- Nach 2–3 Pässen auf ein Zielobjekt schießen. Welches Team hat zuerst 20 Treffer? Nach jedem Torversuch wird das Zielobjekt gewechselt. Die Spielenden erfinden weitere Formen und Regeln.
- Die S passen sich in 1 Minute sooft als möglich durch 1 Kastenteil zu. Kastenteile wechseln.
- Die S versuchen, sich den Ball direkt oder via Boden über den Kastenteil zuzuspielen.



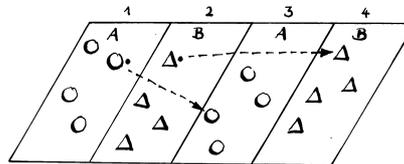
➔ Beim Üben oft die Stockführungshand wechseln.

⚠ **Tips zum Stoppen des Balles:** Die Stockschaufel leicht gegen den Ball neigen, durch eine Rückwärtsbewegung des Stockes den Ball abbremsen («ansaugen»).

⌚ Die S schießen aus 4–6 m während 1 Min. sooft als möglich auf eine Langbank. Die Testübung mehrmals wiederholen, damit die S ihren persönlichen Rekord verbessern können.

**Zonenpass-Spiel:** Die Halle ist in 4 Zonen eingeteilt. Team A verteilt sich in den Zonen 1 und 3, Team B in den Zonen 2 und 4. In jeder Zone wird mit einem Ball gestartet. Jedes Team erhält für ein erfolgreiches Zuspies von Zone zu Zone (1-3 bzw. 2-4) 1 Punkt.

- Mit vielen Bällen: Die S entwickeln eine Zonenball-Spielform mit 4 oder mehr Bällen.

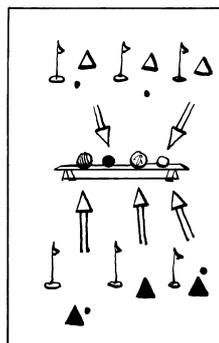


➔ Den Hockeyball zuspiesen und annehmen: Vgl. Bro 5/4, S.43

**Feld freihalten:** Jedes Team ist in seiner Hallenhälfte und versucht, diese Hälfte von Bällen freizuhalten, indem die Bälle auf die andere Seite geschossen werden.

- Hockey-Treibball: Jedes Team darf seine Spielfeldhälfte nicht verlassen. Wer den Ball stoppt, versucht das Tor auf der gegnerischen Seite zu treffen. Die S bestimmen, wie gross das Tor (die Tore) ist, mit wie vielen Bällen gespielt wird, ob nach dem Abstoppen des Balles Pässe erlaubt sind und weitere Regeln, die sich aus dem Spielverlauf ergeben.

- Rollmops: Auf Langbänken auf der Mittellinie befinden sich verschiedene Bälle. Welches Team trifft am meisten Bälle?



➔ Die Spielenden entwickeln zu allen drei Spielformen eigene Varianten und Regeln!

⚠ **Gummischläuche (Spielbänder)** um die Bälle legen (Bälle rollen weniger schnell weg)

### Schlenzpass / Schlenzschuss:



Ball immer am Stock, seitlich, hinter Körper



Ballabgabe nach Beschleunigungsphase

### Schlagpass / Schlagschuss:



Ausholbewegung in der Luft



Ball mit Vorderteil der Stockschaufel treffen

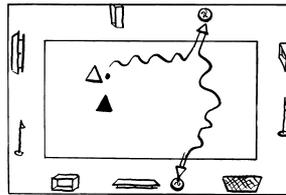
## 5.2 Angreifen unter erschwerten Bedingungen

Durch das Nebeneinanderspielen auf engem Raum wird das Dribbeln, Passen und Annehmen des Balles erschwert. So erarbeiten sich die S Grundlagen für das Spielen gegeneinander. Der Blick ist zuerst immer auf die Angriffsmöglichkeiten zu richten, bevor das Verteidigen Thema wird.

**Auf engem Raum und in Bedrängnis dribbeln, passen und den Ball annehmen.**

**Dribbling:** Alle S führen ihren eigenen Ball in einem begrenzten Raum. Ausserhalb dieses Raumes sind verschiedene Zielobjekte aufgestellt. Die Spielenden dürfen in freier Wahl sich aus der Zone bewegen und auf das Zielobjekt schiessen. Danach kehren sie wieder in den Spielraum zurück. Spielfeldgrösse verkleinern.

- Auf Zuruf der Lehrperson das Lauftempo beschleunigen und nach freier Wahl auf eines der Zielobjekte schiessen.
- Zu zweit: A zeigt vor und B ahmt jede Bewegung von A nach; hintereinander oder spiegelbildlich.
- Mit dem vorhandenen Material Stafettenformen und Fangspielformen entwickeln, bei denen möglichst viele mit dem Ball am Stock dribbeln.

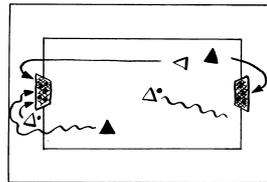


⚠ **Dribbling – wichtig:**

- Kopf hoch
- Tief in den Knien
- Den Ball immer an der Schaufel führen
- Führungshand wechseln

Ⓜ L und S legen einen Dribbel-Parcours fest und bestimmen die qualitativen/quantitativen Testkriterien. Mögliche Elemente: Slalom; Ballführen rund um einen Kasten/Malstab; rw.-laufen und dribbeln.

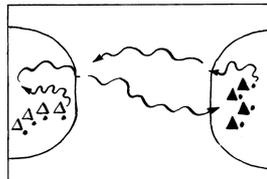
**Tore füllen:** Die Tore werden umgekippt und mit der Öffnung Richtung Hallenwand auf der Volleyballendlinie platziert. Team A und B haben je die Hälfte aller Bälle im Tor. Während 2–4 Minuten versucht Team A, die Bälle aus dem Tor von Team B zu holen und ins eigene Tor zu bringen. Welches Team hat am Ende mehr Bälle im Tor?



➡ Tore schiessen:  
Vgl. Bro 5/4, S.44

**Räume wechseln:** A und B dribbeln in den Handballkreisen. Auf Kommando wechseln sie in den gegenüberliegenden Handballkreis. Welche Gruppe ist zuerst?

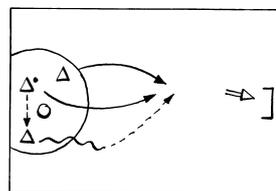
- 2 oder 3 S passen sich den Ball. Auf Kommando wechseln sie passend die Räume.
- 4–6 S dribbeln und wechseln in einer Schlange.



➡ Die S erfinden in Gruppen weitere Dribbel- und Passspiele und stellen sie einander vor.

**Dreierpassspiel:** 3er-Gruppen mit je einem Ball spielen sich in freier Reihenfolge zu mit Schlenzpass, Schlagpass und/oder Schiebeschlag. Welches Team schafft in 1 Minute am meisten Pässe?

- Der Raum wird verkleinert.
- Die S stehen in Dreiecksaufstellung, wobei in jedem Dreieck 1 S eines anderen Teams als «Hinderniss» steht.
- Im Dreieck steht 1 S als Verteidigung und versucht den Ball zu schnappen. Wenn dies gelingt, werden die Plätze gewechselt.
- Das Dreieck muss immer in Bewegung sein.
- Zuspielen in der Gruppe nach Belieben und Schuss auf das Zielobjekt. Sobald sich die Gruppe ausserhalb des Zuspielraumes befindet, erhöhen sie das Zuspiel- und Lauftempo.
- Die S spielen sich den Ball im Handballschusskreis frei zu. Nach Belieben löst eine Gruppe einen Gegenangriff mit Abschluss auf ein Tor aus.
- Gegenstoss auf ein Zeichen der Lehrperson.



⚠ **Schiebeschlag – wichtig:**

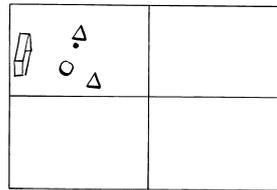
- Ausholbewegung mit Bodenkontakt
- Beim Schlag auf den Ball Bodenkontakt beibehalten



Ⓜ Schussübung in Lernpartnerschaften: A macht einen Schlenz-, Schlagpass oder Schiebeschlag an die Wand. B sagt nach dem Schuss, welche Pass-/Schusstechnik A ausgeführt hat. A und B müssen von 8 Versuchen 5-mal die richtige Technik genannt haben.

**Handicap-Spiele:** In einem Hallenviertel wird 2:1 auf kleine Tore oder 3:2 mit Torhüter gespielt. Nach jedem Angriff wird die Verteidigung gewechselt.

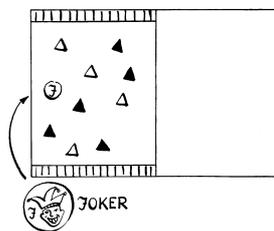
- Zähler nur nach einem Direktschuss auf einen Pass.
- Ein Tor nach einem Doppelpass zählt 2 Punkte.
- Schläger-Handicap: 2 Teams (3–4 S) spielen in einer Hallenhälfte gegeneinander. Das verteidigende Team spielt mit verkehrten Schlägern (Schaufel in der Hand). Die S bestimmen Torgröße, Ausrüstung des Torwarts und weitere Regeln.
- Die S erfinden weitere Handicap- und Überzahl-Spielformen.



➔ Angreifendes Team ist im Vorteil; dadurch wird der Spielfluss verbessert.

**Zonenhockey:** Vier 5er-Gruppen mit je einem Ball versuchen gleichzeitig in 2 Minuten sooft als möglich den Ball durch das Spielfeld zu passen und in den ca. 2 m breiten Endzonen zu stoppen. Ein Punkt wird nur dann erzielt, wenn alle S am Angriff beteiligt waren.

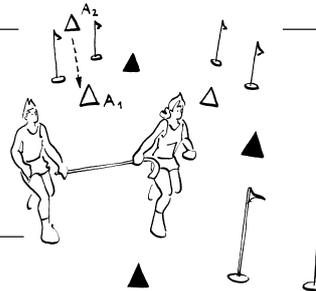
- Welches Team schafft zuerst 10 Punkte?
- In der halben Halle spielen 2 Teams gegeneinander auf Zonen. Keine Vorschriften zur Passanzahl.
- Schnappball: Welches Team schafft am meisten Pässe nacheinander ohne Ballverlust.
- Es wird mit Joker gespielt, d.h. das angreifende Team hat 1 S mehr.



⚠ Spielformen dieser Art eignen sich auch für andere Spiele, z.B. für Fussball, Basketball, Handball.

➔ Individuelle Verteidigung: A verteidigt B! Oft mit Joker spielen, denn Überzahlspiele im Angriff erhöhen den Spielfluss.

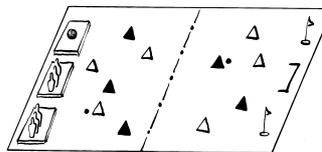
**Stopp-Hockey:** 2 Teams (A und B) spielen in einer Hallenhälfte auf 4 (2) Tore ohne Torhüter gegeneinander. Ein Punkt wird erzielt, wenn A 1 den Schuss durchs Tor von A 2 stoppen kann. Die Spielenden bestimmen, wie breit die Malstabtore sind, wo sie stehen und legen weitere Regeln fest, z.B. wo angespielt wird.



➔ Statt Malstabtore auch bewegliche Ziele verwenden, z.B.: Zwei sich bewegende S halten einen Hockeyschläger.

**Halbfeld-Hockey:** Auf der Mittellinie liegen 5 Bälle. Jeweils 2 Teams A und B (4–5 S) spielen in einer Hallenhälfte gegeneinander. Team A versucht, in 5 Angriffen möglichst viele Tore/Punkte zu erzielen. Nach jedem Torabschluss muss von der Mittellinie neu aufgebaut werden. Nach 5 Angriffen erfolgt Rollenwechsel.

- Erzielt das angreifende Team ein Tor (trifft Zielobjekt) bleibt es im Angriff, ansonsten Rollenwechsel.
- Auf der Torlinie stehen mehrere kleine Tore oder Zielobjekte, z.B. Medizinbälle.
- Auf beiden Seiten des Tores (Abstand ca. 4 m) als zusätzliche Zielobjekte je einen Malstab aufstellen. Die Angreifenden können dort Punkte erzielen, wenn sie den Ball zu einem der beiden Malstäbe führen. Die Verteidigenden ihrerseits versuchen, den Punkt-erfolg der Angreifenden zu verhindern, indem sie mit einer Hand den Malstab halten, bevor ein Angreifer mit dem Ball dort ist.
- In jeder Hallenhälfte spielen 2 Teams (3–5 S) gegeneinander. Auf Zuruf wechseln alle Gruppen auf die andere Seite, wobei die Angreifenden jetzt zu Verteidigenden werden und umgekehrt.
- 2 Teams spielen auf 4 (6) Tore, die frei in der Halle aufgestellt sind. Jedes Team greift auf 2 (3) Tore an.
- 2 Teams spielen Unihockey auf 2 Tore in halber Halle. Unihockeyregeln den Voraussetzungen anpassen.



➔ Variationsformen des Unihockeyspiels: Vgl. Bro 5/4, S. 47; Hockey-Spielvarianten: Vgl. Bro 5/6, S. 14

Ⓜ Die S können in Gruppen (3–5 S) während mindestens 10 Min. selbständig eine Unihockey-Spielform durchführen. Nach der Spielreflexion können sie eine Stärke und eine Schwäche ihres Spiels nennen.

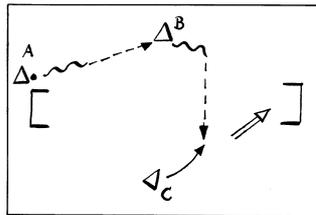
### 5.3 Schnell spielen – Angriffsauslösung im Team

Die Jugendlichen lernen verschiedene Angriffsauslösungen kennen. Zuerst probieren sie selber Angriffsvarianten aus und stellen sie einander vor. Dazu brauchen die S genügend Zeit. Vorschläge werden gemeinsam weiterentwickelt und deren Anwendung im Spiel mit Zusatzpunkten honoriert.

**Wir entwickeln und lernen raffinierte Angriffsvarianten.**

**Angriffsauslösung zu dritt:** A mit Ball steht hinter einem Tor. Zusammen mit B und C wird ein Angriff auf das andere Tor ausgeführt. Verschiedene Angriffsvarianten ausprobieren und gegenseitig vorstellen.

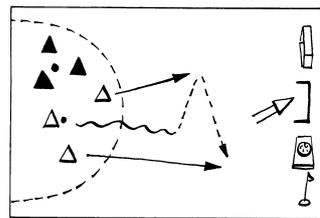
- Vorgabe: Eine Variante mit möglichst schnellem Abschluss (Torschuss).
- A steht in der Mitte, rechts B und links C. Pass von A zu B. B spielt direkt zum in Richtung gegnerisches Tor laufenden C. C nimmt den Ball an und schießt. Nächste Dreiergruppe. Rollenwechsel.
- Wer den Pass annimmt, dribbelt zuerst in das gegnerische Feld und spielt dann den Pass.
- 1 S als Verteidigung stört die Angreifenden.



⊙ Den Spielenden auch im Spiel Zeit geben für (Kurz-)Besprechungen – Time out!

⊙ Die Spielübersicht verbessern: Vgl. Bro 5/6, S. 13

**Wir schalten auf Angriff um:** Mehrere 3er-Gruppen spielen sich den Ball in einer bestimmten Zone, in der einen Hallenhälfte, fortlaufend frei zu. Sie sind dabei ständig in Bewegung und müssen zusätzlich den Mitspielenden ausweichen. Auf ein Signal löst die betreffende Gruppe einen Angriff auf das gegenüberliegende Tor aus. Nach erfolgreichem Torschuss kehrt die 3er-Gruppe wieder zurück. Die Position der Gruppe sollte möglichst immer eine Dreiecksform sein (2 Flügel, 1 Center).

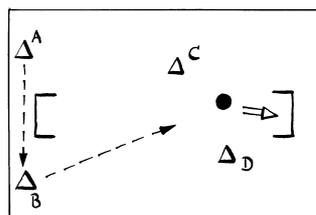


⚠ Quer- und Steilpässe sind besser als Diagonalpässe.

- Die Angriffsauslösung ist frei.
- Alle Angreifenden müssen mindestens 1-mal vor dem Torschuss den Ball berührt haben.
- Die S nummerieren auf 3. Bestimmte Passreihenfolge vorschreiben.
- Angriffsauslösung durch einen Hinderniswald.
- 1 S verteidigt und erschwert den Angriff.
- Mehrere Zielobjekte an den Hallenwänden aufstellen. Die Lehrperson gibt kurz vor der Auslösung des Angriffs das zu treffende Zielobjekt bekannt.
- 1 S der 3er-Gruppe spielt als Verteidigung; Angriff somit in Überzahl 2:1.
- Die S spielen in der einen Hallenhälfte. Auf ein Signal greift das verteidigende Team sofort auf die andere Seite an. 1 S stört die Angriffsauslösung.

**Angriffsauslösung zu viert:** Die S suchen Angriffsmöglichkeiten für eine 4er-Gruppe. Im (Überzahl-)Spiel, z.B. 4:1/4:2, eine bevorzugte Variante mehrmals spielen und den anderen Gruppen vorzeigen.

- Immer zwei 4er-Gruppen starten gemeinsam mit je 1 Ball auf das gegenüberliegende Tor und beziehen alle in den Spielaufbau und den Abschluss mit ein.
- Bevor der Angriff auf das Tor erfolgt, muss hinter dem eigenen Tor ein Querpas erfolgen.
- Angriffsauslösung gegen 3 Verteidigende.



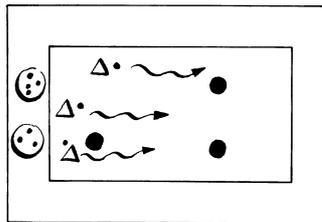
## 5.4 Verteidigen lernen

Die Jugendlichen lernen durch spielerische Formen, wie sie Bälle durch geschicktes Verteidigen erhaschen können. Die Spielenden sind immer wieder aufzufordern, ihre Foulspiele und Fehler selber anzuzeigen und das Thema Fairplay in angezeigten Spielsituationen aufzugreifen.

**Fairplay – besonders in der Verteidigung!**

**Ball wegschnappen:** Freies Dribbeln in der Halle. Einige S ohne Ball versuchen, den anderen den Ball wegzuspielen und selber in Besitz eines Balles zu gelangen (ohne Körperkontakt).

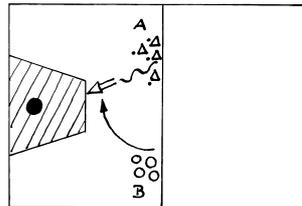
- Raumveränderung gemeinsam bestimmen.
- Alle Bälle liegen hinter der Volleyball-Endlinie. Die S versuchen, die Bälle dribbelnd oder passend hinter die andere Endlinie zu bringen, ohne dass Verteidigende den Ball berühren können. Wird ein Ball berührt, muss dieser ins Balldepot zurückgelegt und mit einem neuen gestartet werden. Wie lange dauert es, bis nur noch 3 Bälle im Balldepot sind? Die S bestimmen wie viele S verteidigen und weitere Regeln.



- ⊙ Spielerziehung / Fairplay: Nicht alles kontrollieren, denn Ehrlichkeit ist auch ein Teil von Fairplay.

**Treffen trotz Verteidigung:** Zwei Kolonnen stehen nahe an der Mittellinie; eine mit Ball, die andere ohne. A (mit Ball) startet gleichzeitig wie B (ohne Ball) und versucht, den Medizinball im Torraum (Basketballtrapez) zu treffen. B versucht, dies ohne Körperkontakt zu verhindern. Rollenwechsel.

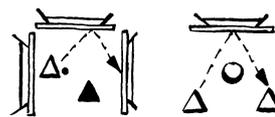
- Die S bestimmen, wer wann starten darf. Als Handicap den Stock mit der schwächeren Hand führen.
- 2:1: A und B spielen gegen C.



- ⚠ Tips für die Verteidigung:
  - Nicht in erster Linie Angreifende vom Ball trennen, sondern Pässe oder Schüsse verhindern!
  - Beim Verteidigen zwischen der angreifenden S und dem Zielobjekt stehen.

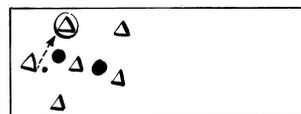
**Bandenspiel:** Pro 3 S wird eine Langbank benötigt (oder Spiel an die Hallenwand). 2 S spielen sich den Ball via Bande zu. Ein weiterer S versucht, dieses Zuspiel zu verhindern und den Ball abzufangen, aber ohne Körperkontakt (nur den Raum decken).

- Squash: 3 Langbänke U-förmig aufstellen. A spielt den Ball so über eine oder zwei Langbänke, dass B ihn möglichst nicht erreichen kann. Eigene Regeln.



- ⊙ Werkstatt: Spielformen im Stationenbetrieb einsetzen.

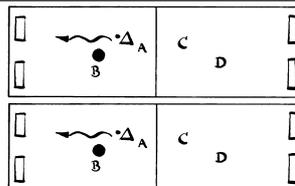
**Königsball:** 5 Angreifende versuchen, ihren König, der sich in einem Reifen befindet, anzuspielen. 2 Verteidigende versuchen dies zu verhindern. Die Spielenden bestimmen weitere Regeln.



- ⚽ Stockschläge sind nicht erlaubt.

**1:1 auf 2 Tore:** A startet von der Mitte einen Angriff gegen B auf zwei Tore/Zielobjekte. Gleichzeitig spielen C und D auf der andere Spielfeldseite. Nach jedem Angriff Rollenwechsel.

- A, B, C und D spielen 2:2 in ihrem Hallenstreifen auf zwei Tore. Die S handeln die Regeln selber aus.

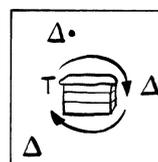


- ⊙ Körperkontakt mit den Schultern ist erlaubt; Fairness ist die wichtigste «Spielregel».

- ⚠ Spiel auf 2 Hallenstreifen!

**Tor-Spiele:** 3–4 S greifen an. Wer im Tor (zwei Malstäbe o.Ä.) steht, versucht auf beiden Seiten Tore zu verhindern. Die S bestimmen weitere Regeln.

- BURGball: Ein Kasten ist Zielobjekt. Wer im Tor steht, verteidigt alle Kastenseiten.



- ⊙ Einen Abwehrspieler umspielen: Vgl. Bro 5/4, S. 46

# 6 Volleyball

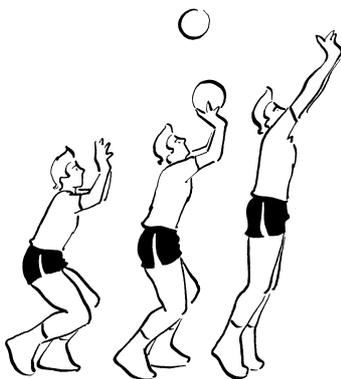
## 6.1 Pass und Manchette verbessern

Der Pass und die Manchette sind die im Schulvolleyball am häufigsten angewendeten Techniken. Die Jugendlichen lernen, worauf es bei diesen Techniken ankommt. Sie sollen Pass und Manchette viel üben, möglichst in spielnahen Situationen und auch in selber entwickelten Übungsformen.

**Wir üben die am häufigsten angewendeten Techniken:**

**Pass und Manchette**

### Pass – das ist wichtig:



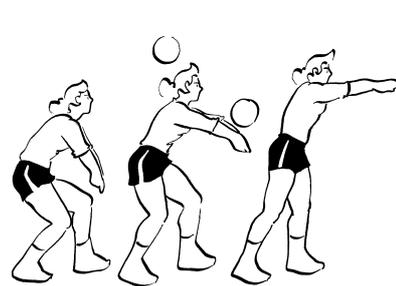
Unter den Ball laufen und den Ball über der Stirn spielen

Den Körper strecken



Hände in einer «Körbchen-Stellung» halten

### Manchette – das ist wichtig:



Knie beugen und Arme strecken

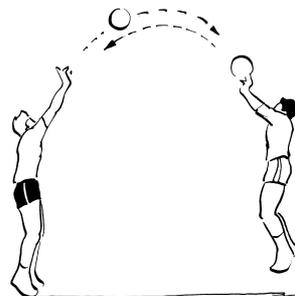
Beine langsam strecken



Die Daumen berühren sich

**Passübungen:** A steht am (Längs-) Netz, B im Hinterfeld. Beide spielen sich den Ball fortgesetzt mit einem Pass zu. Wie viele Pässe sind möglich?

- A spielt den Ball etwas ungenau zu. B verschiebt sich unter den Ball, spielt ihn genau zurück und nimmt wieder die Ausgangsstellung ein. Wie viele Male kann A den Ball, mit mindestens einem Fuss im Reifen stehend, zu B spielen?
- A spielt den Ball wechselnd lang und kurz.
- A und B machen nach jedem Pass eine Zusatzübung: Den Boden berühren, A macht am Netz einen Blocksprung und B berührt eine bestimmte Linie usw.
- B legt sich nach jedem Pass auf den Bauch. Welchem Paar gelingt dies 10-mal ohne Unterbruch?
- B spielt den Ball zu A (1) und läuft ans Netz (2). A spielt den Ball sich selbst (2) und dann senkrecht hoch (3). B läuft unter den Ball, spielt ihn sich selbst (4) hoch und dann auf A im Hinterfeld (5) usw.



❗ Der Pass ist präziser und weniger fehleranfällig als die Manchette. Die Spielenden sollen, wenn immer möglich, einen Pass und nur im Notfall eine Manchette spielen.

❗ Wenn fortlaufendes Passen nicht möglich ist, den Ball über der Stirne fangen, sich aufwerfen und dann passen.

➔ Oberes Zuspiel, Pass und unteres Zuspiel, Manchette: Vgl. Bro 5/4, S. 49 ff.

➔ Volleyball – aber wie? Vgl. Bro 5/4, S. 48

**Manchette üben:** A steht am Netz und wirft den Ball B zu. B sitzt auf einer Langbank und spielt den Ball im Aufstehen (Beinarbeit!) mit einer Manchette A zurück. Nach 10 Manchetten Rollenwechsel. Die S sagen, warum das Üben mit einer Langbank sinnvoll ist.

- Gleiche Übung wie oben, aber ohne Langbank; als Erschwerung den Ball passen anstatt werfen.
- A passt übers Netz zu B und B spielt eine Manchette. A geht unter dem Netz durch und passt zurück zu B. B fängt den Ball und spielt einen langen Pass zu A, die wieder auf der anderen Netzseite steht usw.



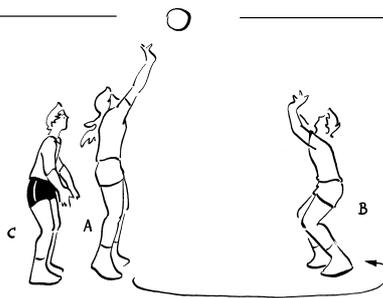
➔ Wenn in einer Übungsform die Manchette verlangt wird, so dürfen die Bälle nicht genau auf, sondern müssen immer kurz vor die Übenenden gespielt werden.

❗ Zur Vereinfachung alle Übungen mit Softbällen spielen.

➔ Volleyball – aber wie? Vgl. Bro 5/4, S. 48 ff.

**Dem Ball nachlaufen:** A und B stehen C gegenüber. A hat den Ball, wirft diesen hoch, macht einen Pass auf C und schliesst hinter C an. C passt zu B, schliesst hinter B an usw.

- Die Spielenden spielen sich den Ball senkrecht hoch und dann zum Mitspielenden.
- Die S spielen, wenn sinnvoll, eine Manchette.
- Spiel übers Netz und unter dem Netz durchlaufen.
- Gleiche Übung zu viert in einem gleichseitigen Dreieck. Die Spielenden müssen sich in die Abspielrichtung orientieren.
- Ausscheidungsspiel: Teams von 3–5 S stehen sich gegenüber. Wer den Ball nicht abnehmen und übers Netz spielen kann, scheidet aus und beginnt mit den nachfolgenden S das Spiel neu. Die zwei letzten S erhalten einen Punkt. Zusatzregeln entwickeln.

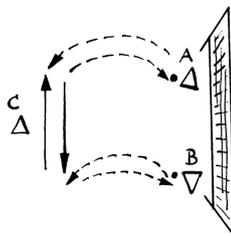


⚠ Immer wieder 1:1 / 2:2 / 3:3 spielen. Die S erleben, wie gut sie im Spiel Pass und Manchette anwenden können. Viel *miteinander* spielen.

🕒 Als 3er-Gruppe die Grundübung «Dem Ball nachlaufen» 20-mal ohne Fehler ausführen. Übung mehrmals wiederholen, damit der Gruppenrekord verbessert werden kann.

**Einander herausfordern:** A und B stehen je mit einem Ball am Netz. Sie werfen den Ball hoch und ungenau Richtung C. C verschiebt sich möglichst schnell hinter den Ball und spielt ihn zurück. Kaum hat C einen Ball gespielt, erhält sie den nächsten zugeworfen. 10–15 Würfe, dann Rollentausch.

- C löst nach jeder Verteidigung eine Zusatzaufgabe: einen Malstab umkreisen, Liegestütz usw.

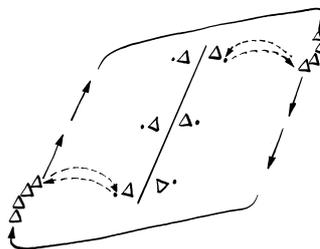


⚠ Ungenau geworfene Bälle müssen höher zugeworfen werden!

🕒 B spielt 10 Manchetten zu A. A steht am Netz in einem Reifen und spielt B den Ball zu. B spielt so präzise, dass A beim Fangen mit mind. 1 Fuss im Reifen steht.

**Seitwärts verschieben:** 6–10 S verteilen sich mit Ball auf beiden Seiten dem Netz entlang. Die anderen S starten auf beiden Seiten und verschieben sich von S zu S. Sie erhalten einen Ball zugeworfen, sobald sie vor einem S bereit sind und spielen ihn zurück.

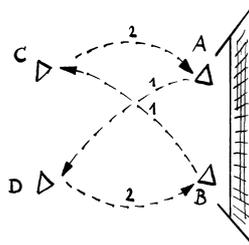
- Der Ball wird ungenau und zu kurz zugeworfen. Die S spielen den Ball mit einer Manchette zurück.
- Nach jedem Ballkontakt berühren die Spielenden die Wand hinter der Grundlinie.
- A erhält den Ball zuerst auf der Grundlinie zugespielt, spielt ihn zurück, läuft nach vorn und erhält den Ball kurz zugespielt oder umgekehrt.



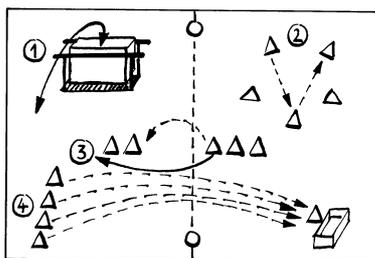
➔ Der nächste S startet, wenn der vorherige etwa 2 Bälle gespielt hat. Die Bälle werden so einfach zugeworfen oder zugespielt, dass die verschiebenden Schüler den Ball genau zurückspielen können.

**Komplexübung zu viert:** A und B werfen den Ball gleichzeitig hoch und passen ihn diagonal auf C respektive D. C und D spielen den Ball immer senkrecht Richtung Netz nach vorn auf A bzw. B.

- A und B spielen immer einen Zwischenpass.
- Nach jedem Pass wechseln C und D ihre Position.
- Sie wechseln die Position nur, wenn C nach seinem Pass laut «Wechsel!» ruft.



**Vielseitigkeitsturnier:** 4–6 S arbeiten als Gruppe 5–8 Minuten an einer der 4 Stationen. *Station 1:* Die S spielen über eine aufgestellte dicke Matte (im Barren). *Station 2:* Die S stehen im Kreis (ca. 5 m Durchmesser) und spielen sich den Ball zu. *Station 3:* Dem Ball nachlaufen (= Übung 1 dieser Seite). Zählweise Stationen 1–3: Anzahl korrekte Zuspiele, ohne dass der Ball auf den Boden fällt. *Station 4:* Aufschlagsspiel: 1 S sitzt auf einem kleinen Kasten. Die S versuchen, über die Leine so genau aufzuschlagen, dass S den Ball fangen kann. Fängt S, erfolgt Rollentausch.



🕒 Pass und Manchette: Oberes Zuspiel an die Wand. Den zurückprallenden Ball mit Manchette abnehmen und wieder mit dem oberen Zuspiel an die Wand spielen. Sooft als möglich wiederholen. Mehrmals durchführen, damit die S ihren persönlichen Rekord verbessern können.

## 6.2 Den Sprung- und Rückwärtspass lernen

Der Sprung- und der Rückwärtspass erweitern das Bewegungsrepertoire. Die Jugendlichen auffordern, im Spiel Sprungpässe auszuprobieren. Durch gezieltes Üben wird die Bewegung verbessert. Der Rückwärtspass ist eine Herausforderung für Fortgeschrittene.

**Springe beim Sprungpass hoch und spiele im höchsten Punkt.**

**Körbchenstellung im höchsten Punkt:** Die S werfen den Ball senkrecht in die Höhe, springen hoch und fangen den Ball im höchsten Punkt in der Pass-Stellung: Die Hände werden in Körbchenstellung wenig über dem Kopf gehalten.

- A wirft den Ball hoch und spielt einen Sprungpass über das Netz zu B. B fängt den Ball, wirft ihn hoch usw.
- Versuchen 2, 3... Sprungpässe ohne Unterbruch sich selbst in die Höhe, an die Wand, zu zweit zu spielen.

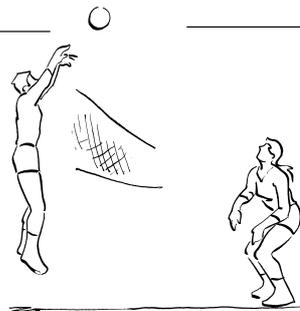


### ! Sprungpass – wichtig:

- Der Ball wird im höchsten Punkt des Sprunges gespielt.
- Der Krafteinsatz der Arme ist gross - die Körperstreckung unterstützt das Hochspielen nicht.

**Sprungpässe gezielt:** Die S werfen den Ball hoch und führen einen Sprungpass übers Netz auf ein Ziel im gegenüberliegenden Feld aus (Matte, Reifen...).

- A steht am Netz und wirft den Ball halbhoch etwas hinter B. B verschiebt sich zum Ball und spielt ihn mit einem Sprungpass zurück.
- A und B spielen sich den Ball fortgesetzt zu. B macht Sprungpässe. Wie viele Male gelingt dies ohne Fehler? Die S bestimmen den Rollenwechsel.
- A und B spielen fortgesetzte Sprungpässe.



➔ Im Spiel einen gelungenen Sprungpass mit einem zusätzlichen Punkt belohnen.

➔ Matten/Reifen schon in der Einstimmung und für weitere, auch von S erfundene Übungsformen verwenden.

**Rückwärtspass - aber wie?:** Die S versuchen selber herauszufinden, wie sie den Ball spielen müssen, damit er bei einem Pass rückwärts fliegt. A steht mit dem Rücken zu B, wirft sich den Ball senkrecht hoch und versucht ihn rw. zu B zu spielen; Rollentausch. A und B beschreiben Merkmale, die sie herausgefunden haben. Merkmale nennen und mit anderen vergleichen.

- Ein wichtiges Merkmal: Die Körperstreckung erfolgt leicht rw. Die S erproben lassen. Die S Gegensatzerfahrungen machen lassen.

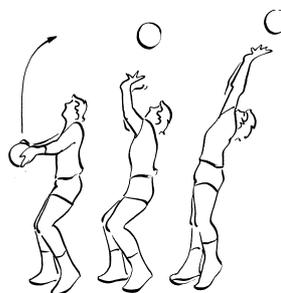


### ! Rückwärtspass – wichtig:

- Die Körperstreckung erfolgt leicht nach rückwärts.
- Der Ball wird deutlicher als beim Vorwärtspass oberhalb des Kopfes gespielt.
- Der Ball wird verstärkt mit den Daumen gespielt.
- Die Handgelenke sind stark nach hinten geklappt.

**Rückwärts passen:** Die S knien mit dem Rücken zur Wand und werfen den Ball senkrecht über den Kopf hoch. Sobald der Ball die Hände berührt, stossen sie ihn mit einer Hüft- und Armstreckung ca. 2 m rückwärts-hoch an die Wand.

- Gleiche Übung aus Stand.
- A wirft B den Ball hoch und genau zu. B steht 2 m von der Wand entfernt und spielt einen Rückwärtspass an die Wand.
- A passt auf B. B führt einen Rückwärtspass zu C aus und dreht sich zu C. C passt auf B. B führt einen Rückwärtspass zu A aus usw.
- A wirft den Ball hoch zum Netz. B verschiebt sich zum Netz, wenn A den Ball hochwirft. Von dort verschiebt sich B zum Ball und spielt einen Rückwärtspass hoch und nahe (ca. 1 m) ans Netz zu C. Nach ca. 5 Wiederholungen Rollenwechsel.



➔ Im Spiel einen gelungenen Rückwärtspass mit einem zusätzlichen Punkt belohnen.

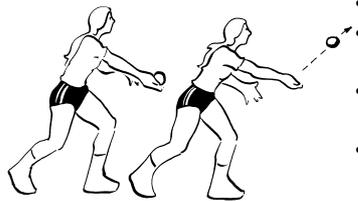
### 6.3 Den Aufschlag von unten üben und denjenigen von oben lernen

Der Aufschlag (Service) von unten ist leichter zu lernen als derjenige von oben und ist deshalb für das Volleyballspiel in der Schule geeignet. Der Service von oben ist attraktiver. Wenn möglich lernen die Jugendlichen beide Aufschlagarten.

**Sicherheit kommt vor Risiko! Spiele den Aufschlag von dort aus, wo du den Ball sicher über das Netz bringst.**

**Service unten:** A und B stehen sich gegenüber und rollen sich den Ball über den Boden zu. Der Arm schwingt in einer senkrechten Ebene zurück und nach vorn. Der Ball wird, bei gebeugten Knien und vorgebeugtem Oberkörper, mit gestrecktem Arm auf den Boden gelegt und einander zugerollt.

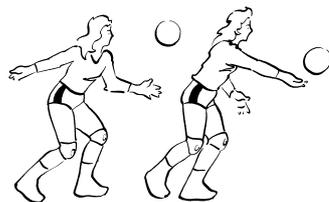
- Gleiche Übung auch mit der schwächeren Hand.
- A und B stehen sich am Netz gegenüber. A holt mit dem rechten Arm nach hinten aus, schwingt den gestreckten Arm in einer senkrechten Ebene nach vorne-hoch und wirft einen (Tennis-)Ball über das Netz zu B (rechts *und* links üben).



- ❗ **Service von unten – wichtig:**
- Den Ball kurz aufwerfen.
  - Den Schlag-Arm gestreckt nach vorne schwingen.
  - Den Ball mit gestrecktem und gespanntem Arm hochspielen.
  - Mit der gespannten Hand schlagen.

**Den Ball hochwerfen und treffen:** Den Ball in der linken Hand halten. Die Knie sind gebeugt, der Oberkörper ist vorgebeugt, der linke Fuss leicht vor dem rechten. Den Ball senkrecht hochwerfen und mit gestrecktem Arm übers Netz schlagen. Darauf achten, dass mit der offenen, gewölbten Hand bei aneinander gelegten und gespannten Fingern geschlagen wird. Der Ball sollte in hohem Bogen über das Netz zu B fliegen. A und B servieren sich fortlaufend zu.

- A und B bilden mit C und D Lernpartnerschaften. Während A (B) anschlägt, beobachtet C (D) einen Punkt und gibt Rückmeldungen.
- Die Spielenden bauen diese Serviceübung nach ihrem Können aus, z.B. mit Manchette abnehmen usw.

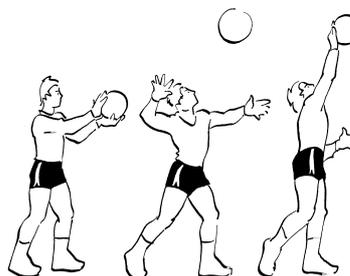


- ❗ **Serviceeregeln**
- Der Service wird hinter der Grundlinie geschlagen. Grundlinie dem Können anpassen! Der Ball muss beim Service zuerst die eine Hand verlassen, bevor er mit der andern gespielt werden darf.

➡ Lernpartnerschaften:  
Vgl. Bro 4/5, S. 7

**Service oben:** Den Ball mit gestrecktem linkem Arm vor der rechten Schulter halten. Der linke Fuss ist vor dem rechten aufgesetzt. Der rechte Arm ist oberhalb der Schultern, die Hand nahe beim Ball. Den Ball hochwerfen und eine Ausholbewegung mit dem (rechten) Schlagarm ausführen. Den Ball leicht gegen die Wand oder zum Partner schlagen.

- Den Ball hoch treffen: Der Ball wird vor und oberhalb der rechten Schlagschulter mit gestrecktem Arm getroffen. Den Ball nur so hoch aufwerfen, dass er im höchsten Punkt geschlagen werden kann. Das Handgelenk ist fixiert, die Finger sind gespannt.
- Üben zu zweit: A schlägt gegen die Wand auf; B beobachtet – beurteilt – berät.



- ❗ **Service von oben – wichtig:**
- Vorschriftstellung links
  - Rechte Hand in Schlagposition
  - Ball hochwerfen und im höchsten Punkt schlagen.
  - Das Handgelenk ist fixiert, die Finger sind gespannt.

**Aufschlag-Übungen:** Die S wählen, ob sie von oben oder von unten aufschlagen wollen.

- Aus kurzer Distanz in 3 m Höhe an die Wand servieren und den Ball wieder fangen.
- Über das Netz zu einer anderen Spielerin servieren.
- Ziele (z.B. Matten) treffen.
- Testübung ausprobieren, seinem Können anpassen.



- Ⓣ **Aufschlag:** Aufschlag von oben oder unten an die ca. 4 m entfernte Wand. Abnahme des zurückprallenden Balles mit Manchette und Auffangen des Balles. Diese Übung 3-mal hintereinander ohne Fehler ausführen.

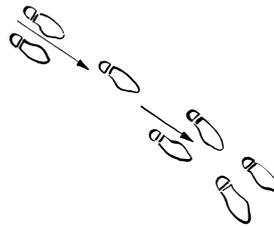
## 6.4 Den Schmetterball («Smash») lernen

Für Jugendliche ist die Smashbewegung besonders attraktiv. Auf der Oberstufe soll dieses Technikelement in einer Grobform erworben werden. Das Abspringen am Netz bringt auch einen Zeitgewinn für gezieltes Platziere von Sprungpässen oder für Finten.

**Das Treffen des Balles in der Luft - das richtige Timing - braucht viel Übung!**

**Smash-Anlauf:** Die S sind 3 m vom Netz (Leine, Linie) entfernt und versuchen, eine geeignete Anlaufform herauszufinden. Vorgaben: Bei der Schlagbewegung und der Landung darf das Netz nicht berührt werden. Die S zeigen ihre Lösungen vor. Einige Vorschläge ausprobieren und gefundene Lösungen nach Vor- und Nachteilen besprechen.

- Demonstration (Lehrperson, Video, Reihenbild): Anlaufrichtung 30–45° zum Netz. Schrittfolge: li-re-li oder re-li-re zum beidbeinigen Absprung. Diese Bewegung rhythmisch üben: «Tamm... ta-damm!»



- ⓘ Das Netz so tief spannen, dass die Spielenden im Sprung die Netzkante auf Stirnhöhe haben. Schräge Leine den Grössenverhältnissen der Spielenden anpassen. Mit Markierungen auf dem Boden (Orientierungshilfen) arbeiten.

**Mit und ohne Anlauf smashen:** 2 je auf 1–2 Kasten-elementen stehende S halten einen in ein Badetuch (Gymnastikhose) eingewickelten Ball. Die S schlagen mit korrektem Anlauf und ohne Netzberührung den eingewickelten Ball und landen kontrolliert.

- Die S stehen vor der Wand, werfen den Ball mit beiden Händen 2–3 m hoch und schlagen den Ball vor der Wand auf den Boden.
- Die S stehen vor dem kopfhoch gespannten Netz und schlagen den Ball übers Netz. Auch auf Ziele.

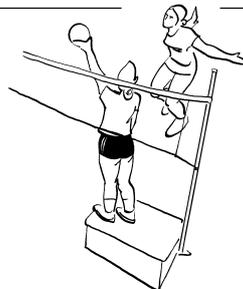


- ➔ Ball halten: Die S auf dem Kasten klemmen den Volleyball zwischen 2 wenig gepumpte Bälle.

- Ⓣ Smash: Die S zeigen 3 Smashes hintereinander: Mit korrektem Anlauf, Schlag auf Ball (im Badetuch eingewickelt) und ohne Netzberührung.

**Bälle schlagen:** A steht auf dem Schwedenkasten und erhält von B den Ball zugeworfen. A hält den Ball in der offenen Hand mindestens 0,5 m von der Netzkante entfernt so in die Höhe, dass B den Ball im Sprung schlagen kann. B holt den geschlagenen Ball und reiht sich wieder in der Kolonne ein. A häufig auswechseln.

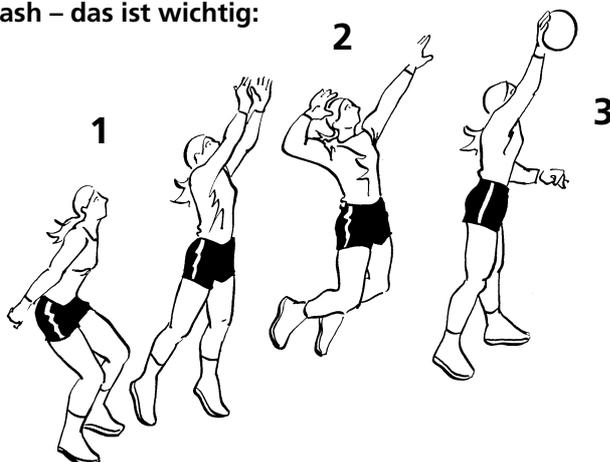
- Den Ball 2–3 m senkrecht hochwerfen. A läuft an und schlägt den Ball im höchsten Punkt übers Netz.
- A spielt den Ball auf B. B spielt einen Pass nahe ans Netz. A läuft an und schlägt den Ball.



- ⓘ Organisation beachten: Die S schlagen nur in eine Richtung.

- ➔ Das Blocken verbessern: Vgl. Bro 5/6, S. 16

**Smash – das ist wichtig:**



- 1 Absprung mit beiden Beinen und mit kräftigem Armschwung bis auf Schulterhöhe.
- 2 Mit dem Schlagarm ausholen.
- 3 Mit der offen-gespannten Hand den Ball vor dem Körper oberhalb der Schultern treffen.

## 6.5 Spiel 2:2 (Beach-Volleyball)

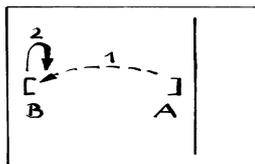
Ein Spiel 2:2 lässt sich überall realisieren. Die Grösse des Spielfeldes soll dem Können der Jugendlichen angepasst werden. Durch die Wahl eines geeigneten Balles (Softbälle, aufblasbare Bälle, Beach-Volleybälle) und die Anpassung der Spielregeln sind attraktive Spiele möglich.

**Beach-Volleyball könnt ihr überall spielen.**

**Versucht jeden Ball zu erreichen.**

**Beach-Verteidigung:** A steht am Netz, B im Hinterfeld. A wirft den Ball zu B (1), so dass B den Ball oberhalb der Schultern (Körbchenstellung) fangen kann (2). Dasselbe umgekehrt.

- Dito, aber B fängt den Ball nicht, sondern versucht, ihn weich anzunehmen und direkt zu spielen.
- Dito, aber A wirft den Ball nicht mehr, sondern smasht locker auf B. B muss jetzt auch mit der Manchette verteidigen.
- A smasht den Ball jetzt sowohl hoch, als auch tief.

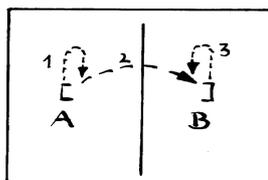


➔ Die Hände sind in der «Körbchen-Stellung».

⚠ Die S suchen die geeignetste Position, um sowohl oben als auch unten zu verteidigen. Lösungen vergleichen.

**Beach-Angriff:** Das Netz so hoch spannen, dass die S Standsmashes schlagen können. A steht auf der einen Seite des Netzes, B auf der andern.

- A wirft sich den Ball selber hoch und spielt einen Standsmash über das Netz zu B. B spielt eine Beach-Verteidigung und fängt den Ball. Anschliessend dasselbe mit umgekehrter Rollenverteilung.
- Gleiche Übung, aber mit einem Sprungsmash an Stelle des Standsmashes.

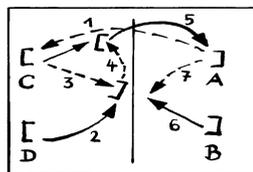


⚠ Service: Vgl. Bro 5/5, S. 38

➔ Den Stand-Smash etwa 1 m vom Netz entfernt ausführen.

**2 mit 2 als Spielfluss-Übung:** Ausgangstellung von allen ist immer im Hinterfeld. A macht einen Standsmash auf C (1). D verschiebt sich ans Netz (2) und fängt den verteidigten Ball (3) von C. D wirft den Ball zu C (4) und dieser macht einen Standsmash (5) zu A. B verschiebt sich ans Netz (6) und fängt den verteidigten Ball (7) von A... Rollenwechsel.

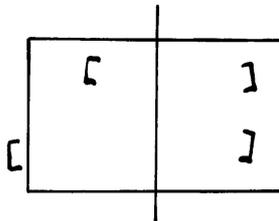
- Der Standsmash kann sowohl auf C bzw. A als auch auf D bzw. B gespielt werden.
- Gleiche Übung ohne den Ball zu fangen.



⚠ Spielfluss-Übung 2 mit 2: 4 S können die Spielfluss-Übung «2 mit 2» 4-mal ohne Fehler übers Netz spielen (Fehler: Ball fangen, Ball fällt auf den Boden).

**Beach-Volleyball-Spiel 2:2:** Spiel 2:2 über das Längsnetz in einem Badmintonfeld (o.Ä.). Die Spielenden bestimmen ihre Regeln und Handicaps (z.B. für besser Spielende) selber. Anregungen für Regelanpassungen beim Beach-Volleyball-Spiel:

- Besser Spielende müssen immer mit Sprung-Service, Sprung-Pass, Sprung-Manchette spielen.
- Schwächer Spielende dürfen nach extrem gespielten Bällen «hechten», d.h. den Ball wie ein Torwart fangen und ihn von dieser Stelle aus weiterspielen.

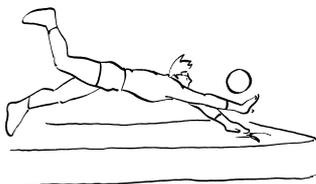


➔ Regeln selber anpassen. Nicht zu früh mit den offiziellen Beach-Volleyball-Regeln spielen.

⚠ Die S organisieren ein Beach-Volleyball-Turnier für ihre Klasse und die Parallelklasse.

**Beach-Circuit-Formen:** Das Beach-Volleyball-Spiel in irgend einen Circuit integrieren.

- Konditions-Circuit mit Einbau von Sprungelementen des Beach-Volleyball-Spiels.
- Beach-Volleyball in einen Koordinations-Circuit oder in einen Geräte-Circuit integrieren (2er- oder 4er-Posten wegen Anzahl Spielenden).



⚠ Wenn immer möglich im Freien spielen.

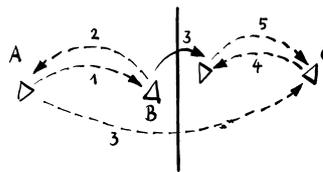
## 6.6 Vom Spiel 3:3 zum Spiel 4:4

Ein präzises oberes und unteres Zuspiel ist Voraussetzung, dass ein Spiel über 3 Stationen gelingt. Das heisst üben! Üben wird attraktiver, wenn die S Übungen selbständig anpassen können. Durch Regelanpassungen (z.B. 3 Ballberührungen = 1 Punkt) wird das Zusammenspiel gefördert.

**Passt die Spiel- und Übungsformen eurem Können an. Versucht mit 3 Ballberührungen zu spielen.**

**3 Ballberührungen:** A passt zu B am Netz und B zu A zurück. A passt übers Netz zu C und C zu B (ist in der Zwischenzeit unter dem Netz durch gelaufen). B passt zu C zurück usw.

- B wählt die Position am Netz so, dass sich A und C nach B orientieren müssen.
- Organisation wie oben: Die S erfinden Übungsvarianten, in denen sich A, B, C orientieren müssen.
- A passt zu B am Netz. B spielt den Ball senkrecht bei sich hoch. A verschiebt sich zum Ball und spielt ihn übers Netz zu C. C spielt den Ball zu B, der unter dem Netz durch gelaufen ist und den Ball nun senkrecht hochspielt usw.
- B spielt den Ball nicht senkrecht hoch, sondern ca. 2 m vor sich und 1 m vom Netz entfernt in die Höhe. A und C verschieben sich jeweils zu dieser Position und spielen den Ball über das Netz.
- A und C spielen einen Sprungpass übers Netz.
- A und C machen immer eine Manchette zu B.

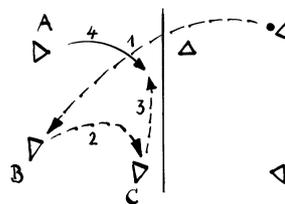


➔ Den Ball präzise ans Netz spielen lernen! Übungsformen dieser Art immer wieder einbauen. Die S entscheiden, wann sie eine Spiel- oder Übungsform anpassen (erschweren oder vereinfachen).

➔ Spieldaufbau über 3 Ballberührungen: Vgl. Bro 5/4, S.51

**Spieldaufbau 3 mit 3:** A und B stehen in Verteidigungsposition hinten, C als Passeur vorne rechts. Der Ball wird von hinten rechts ins Spiel gebracht. A oder B nehmen ab und spielen auf C. C spielt direkt (oder nach Fangen) einen hohen Pass zu A oder B. A oder B spielen den Ball übers Netz. Auf der Gegenseite wird der gleiche Spieldaufbau gespielt.

- A und B spielen einen Sprungpass oder Smash.
- S entwickeln Angriffsvarianten über 3 Spielstationen

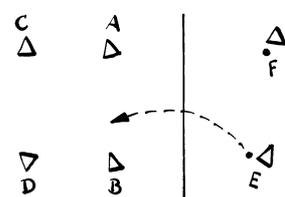


➔ Das Miteinander-Spielen ist ein wichtiges Element im Volleyball, z.B.: Wie viele Ballberührungen gelingen?

Ⓣ 3 mit 3: Zwei 3er-Teams können den Ball 4-mal (evtl. 6-mal) ohne Fehler mit je 3 Ballberührungen hin- und herspielen.

**Verteidigung und Aufbau im 4:4:** E spielt den Ball übers Netz an einen beliebigen Ort im Spielfeld. Wer am nächsten beim Ball steht, ruft «Ja!» und spielt den Ball hoch nach vorne zur Netzmitte. B vorne rechts fängt den Ball und rollt ihn zu E zurück. Sobald alle bereit sind spielt F den Ball übers Netz.

- E bzw. F spielen den Ball aus unterschiedlichen Positionen im Spielfeld übers Netz.
- E oder F spielen den Ball mit einem Sprungpass, mit einem Anschlag... und in schneller Folge übers Netz.
- E/F spielen gezielt in «gefährliche Zonen», z.B. in die Mitte zwischen 2 S, in die hinteren Ecken, kurz übers Netz in der Mitte des Spielfeldes...?
- A, C und D spielen den Ball mit Manchette zum Netz. B spielt einen hohen Pass, welcher von A (evtl. C oder D) weitergespielt wird. Wenn nötig mit Unterbruch. Nimmt B selbst den Ball ab, passt ihn A oder eine andere S, die günstiger zum Ball steht.
- Spiel 4:4; Regeln dem Können anpassen.



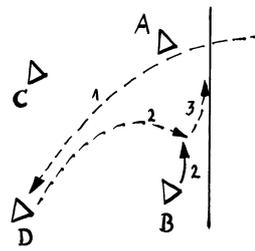
➔ Hinweis zur Spielanlage: Gespielt wird am Längsnetz. Das Spielfeld ist 6 m breit und 12 m lang. Das grosse Volleyballfeld wird in der Breite in 3 Spielfelder unterteilt. Die Länge wird mit Klebestreifen ergänzt. Damit können auf dem grossen Volleyballfeld 24 Teilnehmende gegeneinander spielen. Die Höhe beträgt bei den Mädchen 2.15 m, bei den Knaben 2.30 m.

⚠ Wer den Ball abnimmt, ruft laut: «Ja!»

➔ Spielregeln Mini-Volleyball: Vgl. Bro 5/5, S. 59. Diese Regeln den Voraussetzungen anpassen.

**Aufbaugenaugigkeit üben:** Die S spielen 4 mit 4 und versuchen, die Abnahme immer ans Netz zu spielen, damit B (A) einen Pass spielen kann. Wie oft ist dies ohne Unterbruch möglich? Zu einem späteren Zeitpunkt die Übung wiederholen, Resultate vergleichen.

- Jeder Angriff mit 3 Ballberührungen gibt 1 Punkt.
- Wer den Ball zu B spielt, macht sich bereit für einen Angriff. B spielt einen hohen Pass nahe ans Netz. A läuft an und passt/smasht den Ball übers Netz ins gegnerische Feld.
- B spielt den Ball für den Angriff nahe ans Netz, entweder A (links bei der Seitenlinie) oder D (rechts bei der Seitenlinie) greifen an (Pass/Smash).
- Anstelle des Smashes (Ball schlagen) entscheiden sich S für einen (Sprung-)Pass, eine Finte...

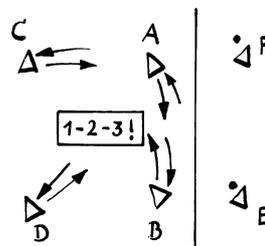


☞ Im Schulvolleyball sollen auch D und C angreifen.

☞ «Finte»: Genau gleich anlauen wie beim Smash. Mit dem Schlagarm eine Ausholbewegung ausführen, jetzt aber den Ball nicht schlagen, sondern mit der offenen Hand übers Netz tippen.

**Zusammenspielen:** E spielt den Ball übers Netz. A, B, C und D bauen über 3 Ballberührungen auf und spielen den Ball übers Netz. A, B, C und D nehmen unverzüglich ihre Ausgangsstellung ein. Sobald dies geschehen ist, spielt F den Ball übers Netz. E holt den Ball und macht sich erneut bereit.

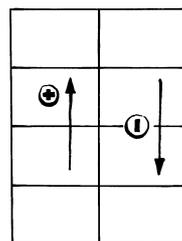
- E und F warten nicht, bis sich alle S in die Ausgangsstellung zurückverschoben haben. Sie spielen den Ball (einfach) übers Netz, sobald der Ball von A, B, C und D über das Netz fliegt.
- 2 Viererteams gegeneinander: Das eine Team spielt 12 Bälle aus Stand möglichst schwierig übers Netz. Wie viele Bälle kann das verteidigende Team mit 3 Ballberührungen zurückspielen? Rollentausch nach 12 Bällen.
- Wie oben: Wenn der Ball zurückkommt, versucht das servierende Team den Ball mit 3 Ballberührungen weiterzuspielen und erhält dafür 1 Punkt. Erst dann neu anschlagen.



☞ Immer wieder Positionen rotieren (Uhrzeigersinn). Den Pass vorne rechts anstreben.

☞ Mannschaftstaktik üben: Vgl. Bro 5/6, S. 15

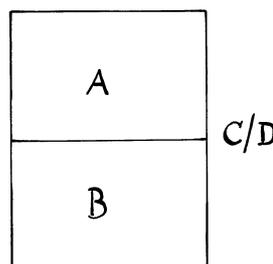
**Ligameister-Turnier:** 8 Spielteams (2er-, 3er-, 4er-Teams) spielen auf 4 Feldern gegeneinander. Nach ca. 5 Minuten Spielzeit verschieben sich die Sieger um ein Feld nach oben, die Verlierer um ein Feld nach unten. Wer an den äusseren Enden der Spielfelder steht und sich nicht verschieben kann, bleibt stehen. Bei 4 Spielfeldern werden 4 Runden gespielt, damit jedes Team die Möglichkeit hat, sich vom einen Ende zum andern hochzuarbeiten. In der letzten Runde wird in der entsprechenden Liga (Welt-, Europa-, Schweizer- und Regionalliga) um den Sieg gespielt.



☞ Pausierenden S Beobachtungsaufgaben stellen.

**3-Team-Turnierform:** Team A spielt gegen B. Kann ein Team das andere zu 2 aufeinander folgenden Fehlern verleiten, so muss das fehlerhafte Team das Spielfeld verlassen und wird durch C ersetzt. Das Team, das im Spielfeld bleiben kann, erhält 1 Punkt.

- Mit 4 Teams: Team A spielt gegen B. Team C ist für den Service bereit und Team D wartet. Macht A (B) einen Fehler, verlässt A (B) das Spielfeld und wird durch C ersetzt. D hält sich für den Service bereit, A (B) pausiert. Wer weiterspielen kann, erhält 1 Punkt.



☞ Die Jugendlichen organisieren ein Volleyball-Turnier. Die Spielenden amtier in den Spiel-Pausen als Spielleitende bei anderen Teams.

# 7 Rückschlagspiele

## 7.1 Mini-Tennis

Mini-Tennis-Spielformen erleichtern durch einfache Regeln und die langsam fliegenden Schaumstoffbälle den Zugang zum Tennisspiel. Das Spiel eignet sich gut für koedukativen Sportunterricht.

- **Spielfeld:** Grosse Plätze (Parkplätze, Pausenplätze), auf denen nebeneinander möglichst viele Einzelspielfelder in der Grösse von ca. 5 x 12 Meter gezeichnet werden. Die Spielfeldlinien können mit Kreide, Ziegelsteinen o.Ä. gezeichnet oder als permanente Linien mit Farbe bemalt werden. In der Halle können vorgegebene Linien (z.B. Badminton-Spielfeld) genutzt und evtl. mit Klebbändern ergänzt werden.
- **Netz:** Es genügt eine Leine (Schreckband o.Ä.), welche auf einer Höhe von ca. 1 Meter gespannt wird (Malstäbe als Zwischenpfosten setzen und das Band 1-mal um den Pfosten wickeln).
- **Tennisball:** Schaumstoffbälle mit ca. 9 cm Durchmesser.
- **Zählweise:** Auf Punkte, z.B. wie beim Tischtennispiel.

**Wir spielen auf engstem Raum Tennis.**

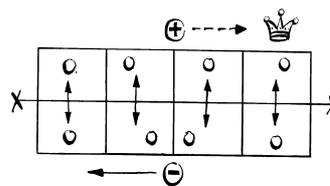
➔ Vom GOBA zum Mini-Tennis: Vgl. Bro 5/4, S. 55

🎾 GOBA-Schläger selber basteln: Vgl. Bro 5/4, S. 54

🎯 Alle Formen wenn möglich im Freien spielen.

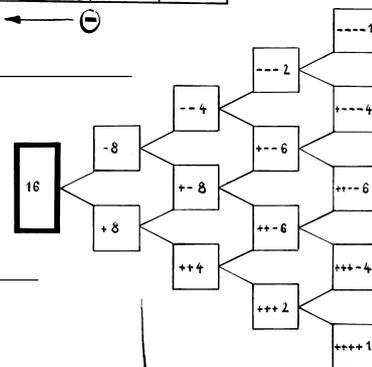
**Kaiserspiel:** Spiel 1:1 auf Zeit. Nach der Spielzeit geht der Sieger ein Feld höher, der Verlierer ein Feld tiefer. Ist ein Spieler zuoberst, ist er *Kaiser*, spielt aber weiter. Bei ungerader Teilnehmerzahl macht der Kaiser eine Runde Pause und spielt dann wieder weiter.

- Der Kaiser darf wählen, auf welcher Seite er weiter spielen will.



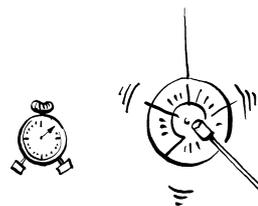
⚠ Gute Zeitplanung ist wichtig.

**Kästchen-Turnier:** Auslosung: Für alle S befinden sich Namenskärtchen in einem Topf. Spiel 1:1 auf Zeit. Zählweise wie beim Tischtennis, 1, 2, 3... Wer gewinnt, kommt nach unten, wer verliert kommt nach oben. Nach jeder Runde wird wieder neu ausgelost, bis im Siegerfeld unten rechts nur noch 1 S steht.



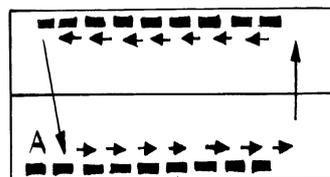
⚠ Reihenfolge und Platzwechsel vorgängig besprechen.

**Gong-Turnier:** Auf allen Plätzen wird Mini-Tennis gespielt. Nach einer gewissen Zeit wird das Spiel durch einen Gongschlag abgebrochen (unregelmässige Zeitabstände). Wer sein Spiel gewonnen hat, wechselt zum nächsten Platz, und wer verloren hat, bleibt stehen. So entstehen immer wieder neue Paarungen. Wer am meisten Siege bzw. Games erzielt, hat gewonnen.



**Alle gegen alle:** Bei einer genügenden Anzahl von Spielplätzen (z.B. für 20 Schüler 10 Felder für Einzel- oder 5 Felder für Doppelspiele) kann ein Turnier «Alle gegen alle» durchgeführt werden. Die Spielregeln und die Spielarten können pro Spiel beliebig variiert werden. Beispiele:

- Nach jedem Schlag die Schlaghand wechseln.
- Mit (selbst bestimmten) Zusatzaufgaben spielen.
- Pro Paar steht nur ein Schläger zur Verfügung. Dieser muss nach jedem Schlag gewechselt werden.
- 1 S spielt mit seiner schwächeren Hand.
- Nur beidhändig (Schläger ausser beim Aufschlag immer mit beiden Händen halten) spielen.
- Nach jedem Wechsel mit den neuen Spielpartnern neue Regeln festlegen.



⚠ Organisation des Wechsels: A (z.B. die Lehrperson) bleibt immer an derselben Stelle, ohne zu wechseln.

➔ Weitere Mini-Tennis-Spielformen: Vgl. Literatur Bro 5/5, S. 60

## 7.2 Tennis

Schülerinnen und Schüler sollen sich nicht nur als Gegner, sondern als Spiel- und Lernpartner verstehen. Durch die Auswahl geeigneter und spannender Spiel- und Übungsformen können Akzente beim Wahrnehmen, Verarbeiten und Ausführen gesetzt werden.

Die Lernenden spielen zu zweit mit Schaumstoffbällen über eine Leine. Am Anfang wird der «Einheitsgriff» gewählt (Schläger wie einen Hammer halten). Die Spielpartner wechseln gemäss Anweisungen regelmässig. Bei allen Spiel- und Übungsformen werden die Lernenden zum gegenseitigen Beobachten und Beraten angeleitet (Lernpartnerschaften).

**(Mit-)Denken beschleunigt das Lernen.**

➔ Weitere Spielformen auch vom Squash übernehmen: Vgl. Bro 5/5, S. 46; Lernpartnerschaften: Vgl. Bro 4/5, S. 7

**Ball treffen:** Den Ball an verschiedenen Orten und in verschiedenen Körperhaltungen treffen.

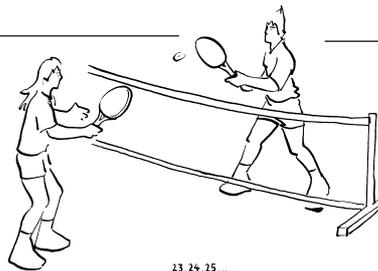
- Den Ball auf verschiedenen Höhen schlagen.
- Vor und hinter dem Körper spielen.
- Beim Schlagen auf dem hinteren, dann wieder auf dem vorderen Fuss stehen.
- Nur links, nur rechts, nur beidhändig spielen.
- Verschiedene Treffpunkte auf der Schlagfläche erproben und beim Partner beobachten.



➔ Durch Gegensatzerfahrungen den «idealen» Treffpunkt (= in der Mitte des Schlägers) finden; miteinander spielen lernen.

**Sicher spielen:** Den Ball zu zweit ohne Fehler mehrmals über die Leine (auf ca. 1.2 m Höhe gespannt) spielen. Bei einem Fehler wieder von vorne beginnen.

- Auch als Volley (direkt aus der Luft) spielen.
- Nur Rückhand- (RH) bzw. nur Vorhandschläge (VH), VH/RH im Wechsel spielen.
- Nur linkshändig, nur rechtshändig, nur beidhändig spielen.
- Sich gegenseitig beobachten und Anregungen geben.



➔ Den Ball platzieren lernen.

**Platzieren:** A und B spielen miteinander. Auf der Seite von A liegt ein Reifen als Ziel auf dem Boden. B versucht, gemäss vereinbarten Regeln (z.B. nur VH, nur RH, nur beidhändig...) in den Reifen zu treffen. A spielt immer zu B zurück. Rollenwechsel.

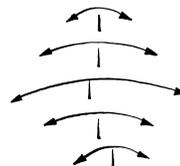
- Auf beiden Seiten liegen Reifen: Wer trifft besser?
- Welches Team hat zuerst 2, 3... Treffer in Serie?



➔ Beidseitig geschickt werden: Mit der linken, mit der rechten Hand und beidhändig spielen.

**Distanzen variieren:** Zu zweit miteinander spielen und versuchen, sich mit jedem Schlag einen Schritt näher zu kommen. Wenn beide am Netz stehen, entfernen sie sich allmählich wieder voneinander.

- Auch als Volley-Spiel ausführen.
- Nur links, nur rechts, beidhändig spielen.



➔ Volley-Spiel: Der Ball wird ohne Bodenberührung direkt hin- und hergespielt.

**Hohe Bälle:** Spiel zu zweit. Die Leine ist auf einer Höhe von ca. 2 m gespannt.

- A und B versuchen, die Leine zu treffen.
- Nur VH, nur RH, beidhändig spielen.
- Welches Team schafft 2, 3 Treffer in Serie?
- 1-mal über und 1-mal unter der Leine spielen.
- A ruft, ob oben oder unten gespielt wird.
- B zeigt, ob oben oder unten gespielt wird usw.



➔ Zu zweit einen Tennisball in einem Mindestabstand von je ca. 6 m 10-mal ohne Fehler über eine Leine oder ein Netz hin- und herspielen.

## 7.3 Squash

Für die Einführung ins Squashspiel genügen eine Frontwand (Turnhallenwand), Schaumstoffbälle und Tennis- oder Squashschläger.

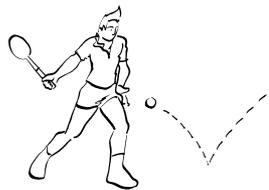
- **Spielidee:** Beim Squash wird der (Gummi-)Ball von zwei Spielenden abwechselungsweise an die Wand gespielt (beim richtigen Squashspiel in einer Boxe ist das Spiel an alle 4 Wände erlaubt). Der Ball darf nach der Wandberührung höchstens 1-mal den Boden berühren. Das direkte Spiel (Volley) ist ebenfalls erlaubt und beschleunigt das Spiel.
- **Spielfeld:** Senkrecht zur Frontwand gezogene Linien (mit Klebband markieren oder im Freien mit Kreide zeichnen). Als Frontwand im Freien eignen sich auch Ballgitter (in diesem Fall sind zwingend Schaumstoffbälle nötig). An der Wand wird eine Linie auf der Höhe von ca. 50 cm gezogen oder auf dieser Höhe eine Leine gespannt, über die bei jedem Schlag gespielt werden muss.
- **Schlägerhaltung:** Schlagfläche senkrecht halten (Einheitsgriff).

**Wir spielen Squash gegen eine Wand.**

➔ Weitere Spielformen auch aus dem (Mini-)Tennis übernehmen: Vgl. Bro 5/5, S. 44 f.

**Wand-Squash:** Einen Ball mit Vorhand- und Rückhandschlägen fortlaufend an die Wand spielen.

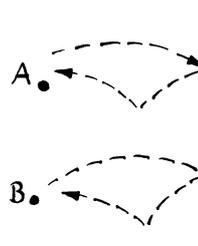
- Den Ball vom Boden 1-mal aufspringen lassen.
- Den Ball direkt (Volley) spielen.
- Allein oder mit einem Partner spielen.
- Auch mit der schwächeren Hand spielen.
- Evtl. mit Squashschläger und Squashbällen.
- Hallen-Rundlauf: A u. B schlagen abwechselungsweise den Ball gegen die Wand und versuchen, sich dabei ohne Ballverlust fortzubewegen.



➔ Platzieren und das Ballgefühl verbessern.

**Schlag-Variationen:** Wie oben, aber jetzt wird das Spiel an die Wand variiert.

- A und B versuchen nebeneinander im gleichen Rhythmus an die Wand zu spielen.
- Die Distanz zur Wand verändern.
- An der Wand aufgehängte Ziele treffen.
- So lange auf dasselbe Ziel spielen, bis es 2-mal, 3-mal nacheinander getroffen wurde.
- Zu zweit mit demselben Ball auf Ziele spielen.



➔ Verschiedene Bälle verwenden und dadurch die Ballgeschicklichkeit verbessern.

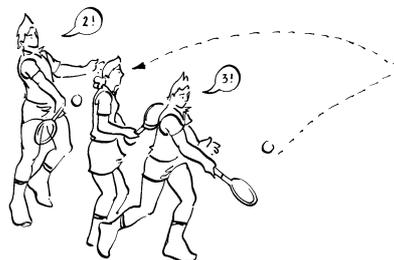
**Rundlauf:** Die Spielenden stehen in einer Kolonne hintereinander. A spielt VH an die Frontwand, dann B, dann C usw. Nach jedem Schlag rennen die Spielenden um eine Marke (Malstab, Markierkegel...) und stehen dann wieder in der Reihe an.

- Auch als Gruppenwettbewerb durchführen.
- Mit vorgegebenen Schlagtechniken ausführen.
- Die Siegergruppe bestimmt die nächste Regel.



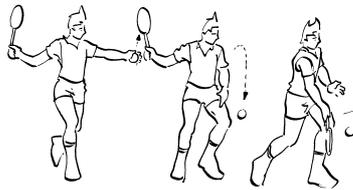
**Nummern-Spiel:** 3–4 Spielende stehen vor der Wand. Der Ball wird von 1 S gegen die Frontwand geschlagen. Wer den Ball schlägt, ruft gleichzeitig eine Nummer (oder einen Namen). Wer aufgerufen wird, versucht den Ball fehlerfrei an die Wand zu spielen und gleichzeitig wieder eine andere Nummer zu rufen.

- Bewusst keine Nummer rufen und einige Schläge selber weiterspielen usw.



**Aufschlag:** Wir lernen den Aufschlag in drei Schritten und hängen dann die Elemente rhythmisch zusammen:

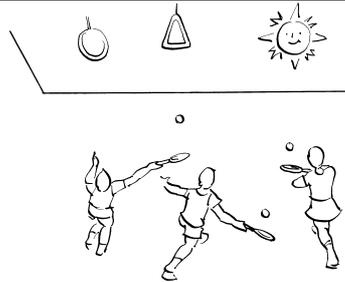
- 1 Seitlich zur Wand stehen. Den Schlag-Arm auf Schulterhöhe leicht gebeugt hochhalten.
- 2 Den Ball aus der Hand vor dem Fuss hochwerfen.
- 3 Der Schläger trifft den Ball von unten kommend vor dem Bein, bevor er auf den Boden fällt.



⚠ Einsatz mit wenig Kraft ermöglicht ein besseres Ballgefühl.

**Treffspiele:** Mit dem oben gelernten Aufschlag ein Ziel treffen (eine aufgehängte Zeitung, einen Reifen, einen Ballon...).

- Die S versuchen, mit dem von der Wand abprallenden Ball weiterzuspielen.
- 2-mal, 3-mal nacheinander dasselbe Ziel treffen.
- Während einer bestimmten Zeit dasselbe Ziel möglichst häufig treffen.
- Mit der schwächeren Hand aufschlagen.



🎯 Die S zeichnen verschiedene Figuren als Treffziele an eine Wand (auch als Ziele für andere Ballspiele).

**Zehnerlei:** Die Distanz zur Wand wird gemeinsam bestimmt. Aus dieser Distanz sind dieselben Schläge mindestens 10-mal fehlerfrei auszuführen. Beispiele:

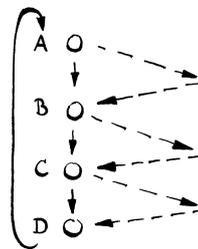
- 10-mal VH; dann 10-mal RH.
- 10-mal VH und RH im Wechsel.
- 10-mal Volley.
- 10-mal VH, RH und Volley im Wechsel.
- Alle Formen auch mit Handwechsel li und re.
- 10-mal Aufschlag.
- Eigene Zehnerlei-Formen, je nach Können.



➔ Solche Übungsformen können z.B. auch in einen Circuit eingebaut werden.

**Kettenreaktion:** 4 Spielende stehen vor der Wand. A spielt den Ball via Wand zu B, B zu C, C zu D. Wer zuhinterst steht, fängt den Ball und stellt sich wieder vorne an. Welche Gruppe schafft in einer bestimmten Zeit mehr Zuspiele?

- Mit Zusatzaufgaben nach dem Schlag.
- Die Sieger- oder die Verlierergruppe bestimmt die Regeln der nächsten Runde.



⚠ Eine gute Reaktion ist beim Squashspielen sehr wichtig.

**Gruppen-Squash:** Der Ball wird ohne Wandberührung innerhalb einer Gruppe als Flugball zugespielt, ohne dass er auf den Boden fällt. Pro S darf der Ball nur 1-mal mit dem Schläger gespielt werden.

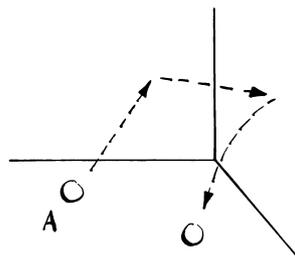
- Auch Rückhandschläge ausführen.
- Es sind nur Rückhandschläge gestattet.
- Spiel in zwei Gruppen: Welches Team kann nach zeitgleichem Beginn länger ohne Fehler spielen?
- Die Gruppe steht in der Nähe der Wand. Nach jeder dritten Ballberührung muss der Ball einmal an die Wand gespielt werden.



➔ Ähnliche Formen sind auch im Tennis möglich.

**Ecken-Squash:** A und B spielen sich den Ball in einer Hallenecke zu, wobei jetzt beliebig beide Wände angespielt werden dürfen.

- Möglichst viele Zuspiele ohne Fehler spielen.
- Auch gegeneinander spielen.
- Auch mit der schwächeren Hand spielen.
- Eigene Wettspielform erproben.



🎯-Übung: Zu zweit im Wechsel einen (Squash-)Ball 20-mal ohne Fehler an die Wand spielen.

➔ Weitere Squash-Spielformen: Vgl. Literatur Bro 5/5, S. 60

## 7.4 Badminton

Die Jugendlichen sollen einige Technischelemente des Badminton-Spiels verbessern, diese üben und im Spiel mit- und gegeneinander anwenden. Badminton eignet sich, wie alle anderen Rückschlagspiele, gut für koedukativen Unterricht.

### Vom «Federball» zum Badminton

**Spiel an Ort:** Sich den Shuttle vor dem Körper und über dem Kopf hochspielen. Der Ellbogen geht dabei der Schlagbewegung immer voraus (Peitscheneffekt).

- Sich regelmässig VH und RH hochspielen.
- Sich gleichzeitig nach li und re bewegen.
- Bei allen Formen die Höhe variieren.
- Ziele treffen (z.B. Ringe, Decke...)
- Eigene Kombinationen erproben.

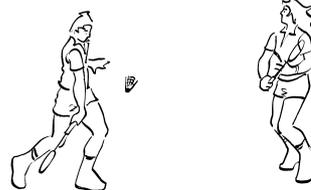


⦿ Bei Windstille sind alle Formen auch im Freien möglich.

➔ Bestehende Linien als Spielfeldlinien übernehmen; mit Leinen (Wiese) oder Kreide (Hartplatz) Linien zeichnen. Netz auf ca. 1.5 m Höhe spannen.

**Platzieren:** Mit einem Partner spielen. Der Shuttle soll im Unterhandbereich getroffen werden, d.h. nur bis auf Hüfthöhe schlagen.

- Kurz und lang spielen im Wechsel.
- Links und rechts spielen.
- In gegenseitig vereinbarte Zonen spielen.
- A platziert und variiert, während B immer wieder an dieselbe Stelle zurückspielt. Wechsel.



➔ Griffhaltung (Einheitsgriff):  
Vgl. Bro 5/5, S. 45

**Aufschlag:** Leichte Grätschstellung seitwärts. Die freie Hand hält den Shuttle. Diesen fallen lassen und mit dem Schläger von unten her treffen.

- Die Distanz des Aufschlags variieren (nah, weit).
- Flugbahn variieren (flach, steil, hoch, weit...).
- Zu zweit: Nach jedem Aufschlag 5 Zuspiele oder bis zum Fehler spielen, dann erneut aufschlagen.



⚠ Ein guter Aufschlag ist wichtig.

**Überkopfspiel (Clear):** Aus dem Stemschritt (seitlich zum Netz) vom hinteren Bein nach vorne oben abstoßen. Den Ellbogen nach vorne oben bringen und den Shuttle vor dem Körper treffen. Der Shuttle sollte weit nach hinten Richtung Grundlinie fliegen.

- Zu zweit möglichst viele lange Clears ohne Fehler spielen.
- Nach dem Aufschlag mit Clears weiterspielen.
- Platzieren: links, rechts, kürzer, länger.
- Auch mit der schwächeren Hand spielen.
- Dorthin spielen, wo der Partner (nicht) steht.

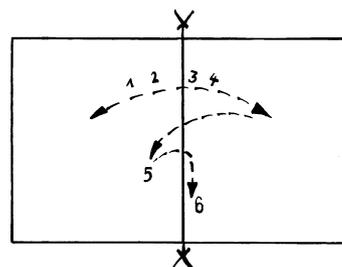


⚠ Den Schläger immer in Bereitschaftsposition seitlich über dem Kopf halten.

➔ Flugbahn des Clears: hoch und möglichst weit

**Spielvarianten:** Sich den Shuttle gegenseitig so zu spielen, dass beide den Ball noch gut erreichen können. Nach 4-maligem Hin- und Herspielen beginnt der Wettbewerb. Beide versuchen, dem Partner so zu spielen, dass dieser den Shuttle nur noch schwer oder gar nicht mehr erreichen kann.

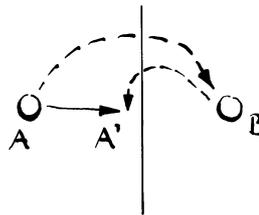
- Schlagtechniken gegenseitig absprechen.
- Alle Teams beginnen gleichzeitig mit Aufschlag und anschließenden Clears. Welches Team spielt am längsten ohne Fehler?
- Badminton mit anderen Sportarten kombinieren.



➔ Spielvarianten, z.B. Geräte-Badminton:  
Vgl. Bro 3/5, S. 26

**Netzdrops (Stoppball):** A und B stehen nahe am Netz und spielen sich Netzdrops zu. Sie versuchen, den Shuttle möglichst hoch an der Netzkante zu treffen und ihn so lange als möglich im Spiel zu halten.

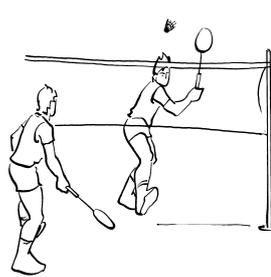
- Sobald A einen Netzdrop spielt, läuft B zum Netz und versucht, den Shuttle zurückzuspielen.
- Beide versuchen Netzdrops zu spielen. Pro gelungenem Netzdrop wird 1 Punkt gezählt.



⚠ Das Handgelenk ist höher als der Schlägerkopf; Körperseite des Schlagarms zum Ball.

**Lernpartnerschaften:** A spielt als «Trainer» zu und beobachtet, während B sich auf die Technik konzentriert. Nach einigen Schlägen wird die Aufgabe gewechselt.

- Die Beobauungskriterien werden durch die Lehrperson bestimmt. A beobachtet und berät; Wechsel.
- B darf bestimmen, was bei ihm zu beobachten ist.
- B macht absichtlich Fehler (z.B. falscher Griff, schlechter Ellenbogeneinsatz, ungeeignete Körperstellung...) und A muss als «Trainer» herausfinden, was falsch ist.

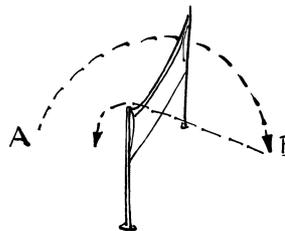


⚠ Beobachten lernen fördert auch das eigene Beweguungs-lernen.

➔ Lernpartnerschaften: Vgl. Bro 4/5, S. 7

**Netz-Duell:** Nahe am Netz werden verschiedene Formen gespielt.

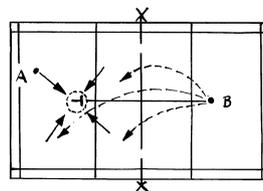
- Spielt A einen Shuttle hoch, dann versucht B, diesen sofort flach zurückzuspielen. Wechsel.
- Nur A darf flache Shuttles spielen, B spielt hoch zurück. Wechsel.
- A und B spielen sich den Shuttle immer schneller zu, bis A oder B einen Fehler macht. Neubeginn.



⌚ Mit einem Partner einen Shuttle während einer bestimmten Zeit 20-mal schnell und fehlerfrei hin- und herspielen.

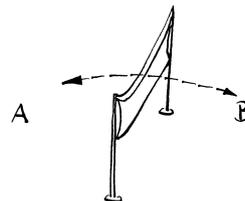
**T-Lauf:** Dem Gegner auf die Vorhand- und auf die Rückhandseite zuspelen. Dieser muss nach jedem Schlag zum «T» (= Feldmitte) zurücklaufen.

- Regelmässig, dann unregelmässig VH/RH spielen.
- Links und rechts abwechseln.
- Beide spielen unregelmässig.
- Dazwischen auch hohe Shuttles spielen ...



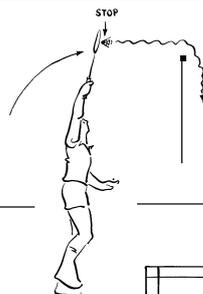
**Flach-Spiel (Drive):** Den Shuttle knapp über der Netzkante durch eine kurze, druckvolle Unterarmdrehung spielen. Der Shuttle wird auf der Vorhand- oder auf der Rückhandseite, vor allem aber vor der Körpermitte, getroffen.

- Flache Shuttles gefühlvoll platzieren.
- Plötzlich einen Lob (sehr hohen Ball) spielen usw.



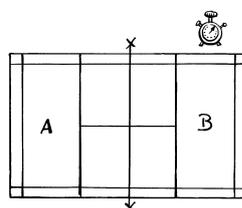
**Überkopf-Stoppball (Drop):** Aus dem Stemmschritt (wie beim Clear) einen normalen Clear vortäuschen, jedoch im Moment des Schlages den Shuttle lediglich «abtropfen» lassen.

- A spielt lange Clears, während B ab und zu versucht, einen Drop zu spielen. Wechsel der Aufgabe.



**Wettspiel:** A und B einigen sich bezüglich Zählweise und Spielfeldgrösse. Dann wird gespielt.

- Als Gongturnier auf Zeit spielen.
- Bis auf eine bestimmte Anzahl Punkte spielen.
- Regeln: Einzelne Wettkampfgeln vorgeben.



➔ Weitere Badminton-Spielformen: Vgl. Bro 5/4, S. 56 ff. und Literatur Bro 5/5, S. 60

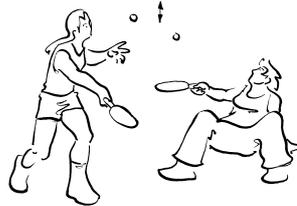
## 7.5 Tischtennis

Da in der Schule in den meisten Fällen Tischtennistische nicht in genügender Anzahl vorhanden sind, kann auch der Boden als Tisch-, bzw. Spielfläche genutzt werden. Diese ungewohnte Spielsituation eignet sich gut für das Entwickeln eigener Spielformen.

### Vom «Ping-Pong» zum Tischtennis-Spiel

**Ping-Pong-Zirkus:** Der Ball soll immer auf dem Schläger «hüpfen»; je höher, desto schwieriger. Dazu suchen die Spielenden Bewegungsformen und zeigen sie einander vor. Geeignete Bewegungsaufgaben, insbesondere zum Aufwärmen, sind:

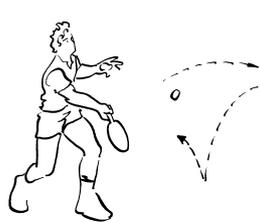
- Knien, sitzen, auf den Bauch liegen, auf den Rücken liegen... und wieder aufstehen.
- Von der einen Seite der Turnhalle zur anderen Seite laufen, hüpfen, rückwärtslaufen...
- Eigene «Ballartisten-Formen» erproben.



→ Alle Lernenden haben einen Tischtennisball und einen Tischtennisschläger (evtl. selber mitbringen).

**Tischtennis-Squash:** Spiel an die Wand. Der Ball darf vor dem nächsten Schlag höchstens einmal auf dem Boden aufspringen.

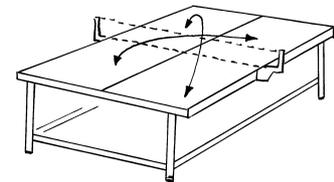
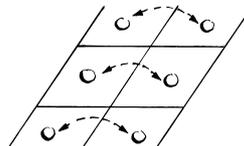
- Nur VH-, nur RH-Spiel erlaubt.
- Die Feldgrösse variieren.
- Zu zweit mit- oder gegeneinander spielen.
- Auch mit der schwächeren Hand spielen.
- Wettspiele und -regeln selber festlegen.



→ Solche Formen eignen sich auch als Station in einem Circuit.

**Boden-Tischtennis:** Eine Leine auf ca. 60 cm Höhe spannen und den Tischtennisball hin- und herspielen.

- Gerade Bälle («longline») spielen.
- Die Bälle diagonal («cross») spielen.
- Kombinationen: 1-mal cross, 1-mal longline.
- A spielt immer longline; B immer cross.
- A spielt weich und hoch, B flach und hart.
- Distanzen immer vergrössern.
- Wenn möglich auf Tischtennistischen spielen.



**Drall-Bälle:** Dem Ball einen Vorwärts- bzw. einen Rückwärtsdrall verleihen. Was muss mit dem Schläger getan werden, damit der Ball dreht?

- A spielt mit Drall, B ohne Drall zurück.
- A spielt mit Vorwärtsdrall; B mit Rückwärtsdrall.
- A spielt mit beliebigem Drall. B versucht, den Drall zu erkennen und teilt dies nach jedem Schlag A mit.
- A spielt immer denselben Drall wie B. Wechsel.
- A spielt immer mit dem umgekehrten Drall wie B.
- A spielt mit starkem Vorwärtsdrall lange Bälle und B spielt Bälle ohne Drall zurück.

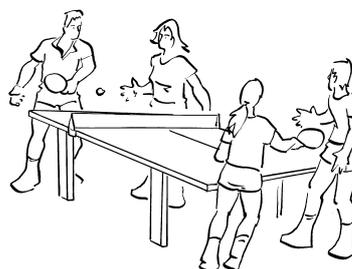


⚠ Dem Ball Drall geben – entdeckendes Lernen:  
**Vorwärts-Drall:** Hohe Flugbahn, schneller Ball und trotzdem sicheres Spielen.  
**Rückwärts-Drall:** Flache Flugbahn, langsamer Ball.

→ Diese Idee auch mit Tennisschlägern und Schaumstoffbällen erproben.

**Handicap-Doppel:** Doppelspiele mit einem Handicap spielen. Beispiele:

- Pro Paar steht nur ein Schläger zur Verfügung. Nach jedem Schlag muss der Schläger gewechselt werden.
- Siamesen-Doppel: A und B halten sich an der Hand: A spielt mit der linken, B mit der rechten Hand.
- A und B sind mit einem Gummiband verbunden.
- Nach jedem Spiel neue Regeln bestimmen.



→ Weitere Tischtennis-Spielformen: Vgl. Band 1014... im Tischtennis; Literatur Bro 5/5, S. 60

## 8 Andere Spiele

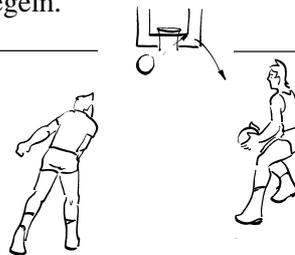
### 8.1 Tchoukball

Tchoukballnetze sind attraktive Zielobjekte, die geradezu herausfordern, eigene Spielformen zu erfinden. Verschiedene Spielformen können ausprobiert und weiterentwickelt werden zu einem spannenden und vor allem *fair* Spiel mit einem Namen und aufgeschriebenen Regeln.

**Nutzt die Tchoukball-Netze zur Entwicklung eines eigenen, spannenden Spiels.**

**Rebounden:** A und B bewegen sich, einen Ball passend, durch die Halle und versuchen, sich möglichst oft via Wand oder Basketballbrett zuzuspielen.

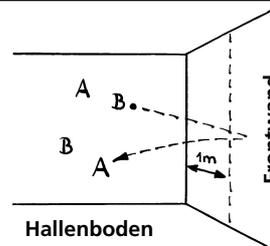
- Die Tchoukballnetze einbeziehen und die Laufwege vorgeben.
- Welches Team hat in vorgegebener Zeit am meisten korrekte Rebound-Zuspiele (A wirft an die Wand, B kann fangen = 1 Punkt)?



➔ Am Kasten schräg gestellte Kastenoberseite können auch als Zielobjekte verwendet werden.

⚠ Schrittregel: Die S legen fest, wie viele Schritte mit dem Ball in der Hand gelaufen werden dürfen.

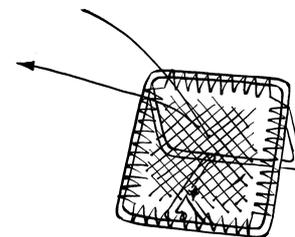
**Hand-Squash:** Zwei Teams mit je 2 Spielenden spielen gegeneinander auf einem relativ kleinen Spielfeld mit einer Vorderwand. Team A versucht den Ball so an die Wand zu spielen, dass Team B den Ball nicht fangen kann, bevor er auf dem Boden auftrifft. Fällt der Ball innerhalb des Feldes auf den Boden, erhält Team A einen Punkt. Team B beginnt das Spiel an der Stelle, wo vorher der Ball zu Boden gefallen ist.



⚠ Der Ball muss mindestens 1 m ab Boden an die Wand treffen - evtl. mit Klebband bezeichnen.

**Spiel mit dem Zielobjekt:** 2–4 Gruppen haben je ein Spielfeld mit einem Tchoukballnetz (Kastenoberseite schräg gestellt) zur Verfügung. Sie erhalten die Aufgabe, ein Spiel unter Einbezug der Tchoukballnetze zu erfinden. Die Spielenden werden ermuntert, ausprobierend eine Spielform zu erfinden und weiterzuentwickeln. Spielgruppengröße: 4–6 S.

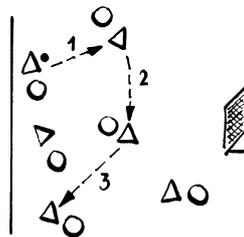
- Die gefundenen Spielformen werden einander gegenseitig vorgestellt und ausprobiert. Geeignete Ideen werden gemeinsam weiterentwickelt.



➔ Leitidee: Das Spiel soll den Beteiligten Spass machen, dafür sind alle verantwortlich. Den Spielenden genügend Zeit für die Spielentwicklung, das gegenseitige Ausprobieren und das Reflektieren des Spielprozesses geben.

➔ Partnerschaftlich:  
Vgl. Bro 1/5, S. 15

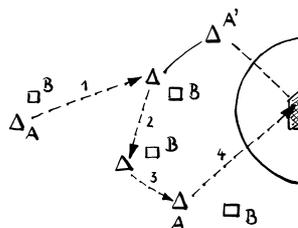
**Netz-Schnappball:** 2 Teams mit 4–6 S spielen in einer Hallenhälfte Schnappball bis auf 8 Pässe. Wenn 8 Pässe gelungen sind, kann ein zusätzlicher Punkt erzielt werden, indem 1 S das Tchoukballnetz trifft und 1 S des gleichen Teams den Ball wieder fangen kann. Entweder kann das gleiche Team wieder mit den 8 Pässen beginnen oder nach erfolgreichem Netzpass bekommt das andere Team den Ball.



➔ Die Spielenden in den Regelbildungsprozess mit einbeziehen. Das Spiel wird zusehends komplexer.

➔ Tchoukball: Vgl. Bro 5/4, S. 61 und Bro 5/6, S. 21

**Tchoukball:** Die Spielenden von Team A versuchen nach höchstens 3 Pässen zu punkten, indem sie den Ball so ins Netz spielen, dass dieser ausserhalb der Netzzone zu Boden fällt. Dafür erhält Team A einen Punkt. Team B versucht dies zu verhindern, indem die S den vom Netz abprallenden Ball aus der Luft fangen. Während den Pässen darf das angreifende Team nicht gestört werden. *Weitere Regeln:* Team A und B dürfen bei beiden Netzen punkten. Nach 3 Würfen auf ein Netz erfolgt ein Netz- bzw. Seitenwechsel. Bei Fangfehler erfolgt Ballwechsel durch Freiwurf. Nach einem Spielunterbruch sind 4 Pässe erlaubt.



➔ Gruppengrößen der Feldgrösse anpassen. Freiwürfe werden nach Regelverstössen am Ort des Geschehens ausgeführt. Punkte erhält das Team ohne Ball, wenn der Netzwurf unkorrekt oder der Abpraller unkorrekt ist (in den Wurfkreis oder ausserhalb des Feldes fällt, den Schützen oder den Netzrahmen trifft).

## 8.2 Baseball

Baseball-Spielformen sind auch ohne offizielle Baseballschläger und -handschuhe möglich. Die Jugendlichen werden in den Spielentwicklungs-Prozess mit einbezogen, indem sie z.B. mögliches Spielmaterial bestimmen oder selber herstellen, Regeln mitentwickeln und verändern.

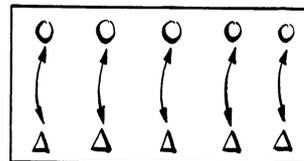
**Wir lernen und entwickeln ein spannendes Spiel: Baseball!**

**Werfen und Fangen:** Die Spielenden bilden 2er-Gruppen, ausgerüstet mit 1, evtl. 2 Handschuhen und 1 Ball. Die Paare stehen sich gegenüber und werfen einander den Ball zu. Die Jugendlichen finden heraus, worauf sie beim Fangen des Balles achten und tauschen ihre Erfahrungen aus.

- Wie viele korrekte Pässe sind in 1 Minute möglich?
- Die Distanz vergrößern und gleiche Form spielen.
- Ungenau zuspielen; das Fangen wird schwieriger.
- Die S spielen hohe Bälle und halten die Wurfhand nahe an der Fanghand (schnelles Weiterpassen).
- Zuspiel: auf den Körper. Fangen: mit dem Handschuh; Daumen zeigt nach unten.
- Die S spielen Bodenpässe oder rollen den Ball. Der Fanghandschuh berührt mit den Fingern den Boden.
- Die Spielenden trainieren weite Würfe und üben das Fangen mit Fanghandschuh.
- Passübungsformen mit Bewegung ausführen: Nach dem Passen dem Ball nachlaufen.

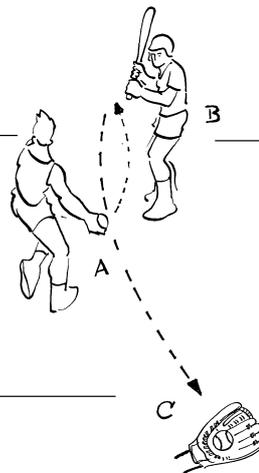


➔ Handschuhe: Wer re wirft, hat den Handschuh li (Fanghand).  
Bälle: Keine «offiziellen» Bälle, sondern weichere Übungsbälle verwenden. Die Baseballform mit weicheren Bällen, geeignet für die Schule, wird auch «Softball» genannt.



➔ Schläger: Baseball-Schläger oder selbst hergestellte (z.B. PET-Schläger) verwenden:  
Vgl. Bro 7/5, S. 7

**Schlagen:** Die S üben das Schlagen mit Goba-, Tennis- oder Baseballschlägern in 3er-Gruppen. A steht 5–10 m von B entfernt (evtl. hinter einem hochgestellten Kasten-Oberteil) und wirft mit Unterhandwurf den Ball Richtung B (= Batter). B steht seitwärts und versucht den Ball aus der Ausholbewegung heraus zu treffen. C mit Fanghandschuh fängt den Ball und wirft ihn wieder A zu. Nach 5-10 Schlägen Rollenwechsel.

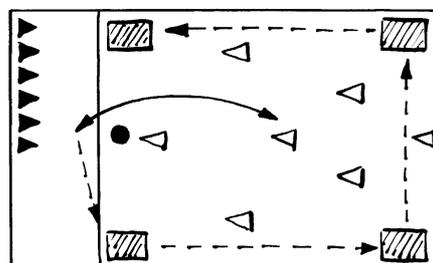


➔ Halten des Schlägers: Beidhändig, am Ende des Schlägers (Bat); wie beidhändiges Halten des Tennisschlägers.

🏆 Alle schlagen in die gleiche Richtung!

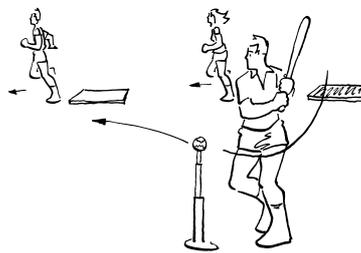
### Baseball-Spiel entwickeln:

- Baseball-Tupfball: 3–5 Spielende der Gruppe A versuchen durch schnelles Passen Spielende der Gruppe B abzutupfen. Nach 3 Minuten Rollenwechsel.
- Baseball-Mattenball: In den Endzonen des Feldes liegen je 2 Matten, auf die der Ball gelegt wird.
- Baseball-Brennball: Vorgabe: der Ball wird ins Feld geschlagen. Eine eigene Form entwickeln.
- Baseball-Regeln integrieren: 1 S des Laufteams schlägt den Ball ins Feld und muss bis zur 1. Matte (Base) laufen. Weitere S des Laufteams dürfen mitlaufen. Sie holen einen Punkt, wenn sie das letzte Base berührt haben. Ein Lauf ist ungültig, wenn man sich zwischen 2 Bases befindet, während der Ball «brennt». Das Feldteam spielt den Ball so schnell als möglich nach vorne, wo er in einen Mal-Reifen getupft werden muss («brennt»). Das Feldteam erhält bei einem Fangball 1 Punkt. Feldspieler können Läufer «out» setzen, indem sie den Ball auf das anzulaufende Base spielen. Der Ball muss bei der Matte sein, bevor sie 1 Läufer berührt hat.



➔ Baseball-Schnappball: Vgl. Schnappball: Bro 5/5, S. 6

**Schlag und Geh:** Die Spielenden der *Laufpartei* schlagen nacheinander den Ball ins Spielfeld und laufen zur ersten Base. Bei jedem Schlag müssen sie eine Base weiterrennen (Laufpflicht; nur 1 S auf einer Base). Pro gelaufene Runde gibt es 1 Punkt. Die *Feldpartei* kann einen Läufer (Runner) «out» setzen, indem sie den Ball auf das anzulaufende Base spielt. Durch schnelles Zuspiel können mehrere Runner out gesetzt werden. Die im Feld Spielenden dürfen mit dem Ball laufen. Die Feldpartei erhält für jedes «Out» 1 Punkt. Bei 3 Schlagfehlern erhält die Feldpartei ebenfalls 1 Punkt. Wechsel nach 3 Punkten.

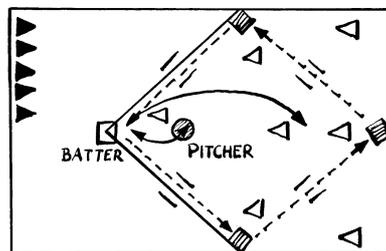


⊙ Die S sollen die taktischen Möglichkeiten spielend erkennen.

⊙ 1 Inning: Jedes Team ist 1-mal Lauf- und 1-mal Feldpartei.

⊙ Improvisierte Abschlagstelle («T-Base») mit Verkehrshut o.Ä.

**Goba-Baseball:** Die Laufmale sind wie beim Baseball angeordnet. 1 S der Laufpartei steht als Zuwerfer (Pitcher) im Werfermal (Reif) und wirft mit Unterhandwurf dem Batter den Ball zu. Der Tennisball darf vor dem Schlagen einmal den Boden berühren. Der Gobaschläger muss danach auf das Schlagmal abgelegt werden. Die Runner dürfen sich nicht überholen und pro Base darf sich nur ein Runner befinden. Ein Runner ist nur gezwungen weiterzulaufen, wenn die Base hinter ihm besetzt ist. Unterbrochen wird das Spiel bei ungültigem Schlag des Batters und wenn kein Runner mehr weiterläuft.

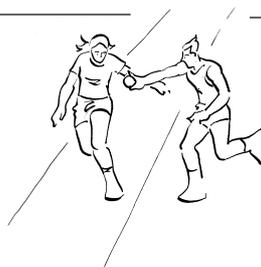


⊙ Das Schlagen mit dem Gobaschläger erleichtert das direkte Fangen = Flyball.

⚠ Die Out-Regeln bestimmen im Wesentlichen die taktischen Möglichkeiten des Spiels. Sie müssen also von allen Spielenden verstanden und abrufbar sein, damit das Zusammenspiel klappt.

**Weitere Regeln:** Out des Batters: Bei 3 ungültigen Schlagversuchen und wenn er nach dem Schlag nicht zur ersten Base läuft. Out der Runner: Wenn 2 Runner auf der gleichen Base stehen ist derjenige out, der kein Recht auf das Base hat. Punkte der Feldpartei: Siehe oben. Wenn ein Feldspieler den Ball direkt in der Luft fangen kann, ist der Batter (Schläger) out (= Flyball).

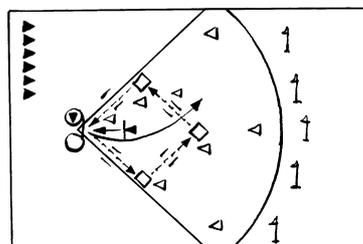
**Baseball mit «Tagging»:** Die Feldspieler können einen Runner (nur dann) out machen, wenn sie ihn mit dem Ball zwischen 2 Bases berühren. Die 4 Bases sind wie oben angeordnet. Der Laufweg wird als 2 m breite Bahn markiert (Skizze). Der Runner ist auch out, wenn er die Bahn verlässt.



⊙ Weil das Tagging später im Spiel oft zu wenig beachtet wird, sollte es zuerst separat geübt werden (siehe auch Baseball-Tupfball, S. 52).

- Es dürfen mehrere gleichzeitig laufen und pro Laufmal mehr als 1 S stehen.

**Beginner-Baseball:** 1 S der Laufpartei wirft dem Batter den Ball mit Unterhandwurf auf Bauchhöhe zu. Der Batter schlägt mit dem Baseballschläger. Die Runner dürfen erst nach dem Schlag laufen. Sie können laufen, bis das Spiel unterbrochen wird, d.h. bis die Feldpartei dem Zuwerfer übergeben hat. Bereits bekannte Regeln einbeziehen. **Weitere Regeln:**



⊙ Die Spielenden immer in den Regelbildungsprozess mit einbeziehen und ermutigen, eigene Regeln festzulegen. Für sie soll das Spiel spannend sein.

- Home-Runs: Halle: Wenn der Ball die Wand ab einer bestimmten Höhe trifft. Im Freien: Wenn der Ball über das Spielfeld hinausgeschlagen wird. Beim «home-run» dürfen der Batter sowie alle Runner auf den Bases die Runde fertig laufen, alle erhalten 1 Pt.
- Flyball (Fangball) bedeutet jetzt, dass alle Runner zur Ausgangsbase zurückzukehren müssen.
- Stolen Base: Die Runner können jederzeit laufen, solange keine Spielunterbrechung vorliegt. 1 S kann also 1 Base erlaufen, ohne dass geschlagen wurde.

⊙ Weitere Regelerläuterungen, Technikbeschreibungen und spezielle methodische Hinweise: Vgl. OWASSAPIAN, D.: «Baseball entdecken». SVSS-Verlag 1993.

### 8.3 Ultimate

Ultimate ist ein laufintensives Spiel, das sogar an Weltmeisterschaften ohne Schiedsrichter gespielt wird. Ultimate mit Übungs- und Spielformen vorbereiten. Die Jugendlichen lernen, ohne Schiedsrichter fair zu spielen und bei Bedarf die Spielregeln ihren Bedürfnissen anzupassen.

**Übt das Fangen und das präzise Werfen. So wird Ultimate spannender.**

**Pässe in den Lauf:** A, B, C bilden eine Gruppe. B läuft in eine Richtung. A versucht B den Pass genau in den Lauf zu spielen. B spielt zu C, C zu A usw.

- Gruppe in Einerkolonne. Ausser A haben alle ein Frisbee. A läuft, B wirft A das Frisbee weit nach vorne. A versucht das Frisbee zu fangen und kehrt mit dem Frisbee in die Kolonne zurück. Wer wirft, läuft nach dem Wurf nach vorne und erhält das Zuspiel vom nächsten S, usw.

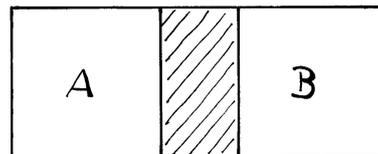


➔ Literatur: BATTANTA / ZIMMERMANN: Vgl. Literaturverzeichnis Bro 5/5, S. 60

➔ Material: Grosse Frisbee fliegen ruhiger. Weite Würfe sind eher möglich.

**Doppel-Feld-Frisbee:** Spiel 3:3 mit je 1 Frisbee pro Team. Die S versuchen, das Frisbee so ins gegnerische Feld zu werfen, dass es dort zu Boden fällt. Gelingt dies, erhält das erfolgreiche Team 1 Pt. Punkte für das andere Team gibt es, wenn der Wurf im «Aus» landet.

- Berührt ein Team gleichzeitig beide Frisbees ergibt dies einen Doppelfehler (= 2 Punkte für den Gegner).
- Die S passen diesen Spielgedanken ihren Möglichkeiten an und entwickeln eigene Regeln.



➔ Feldgrösse: 15 x 15 m, dazwischen 7–10 m neutrale Zone.

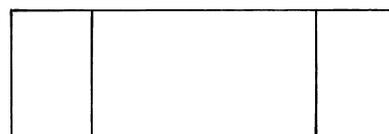
**Frisbee-Schnapp:** Analog Schnappball. 2 Teams gegeneinander (4–6 pro Team). Nach 4, 6, 8... Pässen in Serie erhält das Team 1 Punkt und das gegnerische Team das Frisbee. Weitere Regeln selber festlegen oder gemäss folgenden *Ultimate-Regeln* spielen:

- R1** Kein Körperkontakt zum Gegner.
- R2** Mit dem Frisbee in der Hand nicht laufen (nur Sternschritt erlaubt).
- R3** Verteidigende dürfen nicht näher zu den Werfenden stehen als eine Armlänge.
- R4** Fällt das Frisbee zu Boden, verliert das Werferteam das Frisbee (auch wenn ein Verteidiger es noch berührt hat).
- Linienfrisbee: Das Frisbee innerhalb des Teams so zuwerfen, dass es 1 S gelingt, das Frisbee hinter der gegnerischen Linie zu fangen.



➔ Schnappball: Vgl. Bro 5/5, S. 6  
Sternschritt: Vgl. Bro 5/5, S. 9

**Ultimate:** Team A erzielt 1 Punkt, wenn das Frisbee in der Endzone gefangen werden kann. Aus dieser Endzone führt Team A einen Anwurf aus (möglichst weiter Wurf). Team B, das in der anderen Endzone den Anwurf abwartet, startet den Angriff vom Landeort des Frisbee aus oder von dort, wo es jemand gefangen hat. Sofort nach dem Anwurf laufen die Spielenden von Team A zu den Angreifenden (individuelle Verteidigung). Team B versucht nun ohne Fehlwurf das Frisbee in der Endzone zu fangen. Schnappt Team A das Frisbee ab oder schlägt es zu Boden, wird von dort aus auf die andere Endzone angegriffen. Weitere Regeln: Vgl. «Frisbee-Schnapp».



ⓘ Foulspiel: 1 S verteidigt und berührt 1 Angreifenden (A) beim Abwurf. A meldet das Foul, erhält das Frisbee zurück und spielt weiter. 1 Angreifer darf nur von 1 Gegenspieler gedeckt werden.

☉ Wenn möglich im Freien spielen!

## 8.4 Rugby

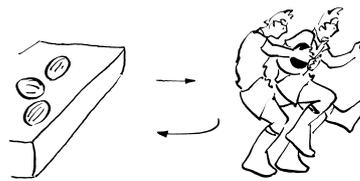
Kämpfen um Bälle, Kraft einsetzen um ans Ziel zu kommen, entspricht einem Bedürfnis Jugendlicher – auch der Mädchen.

**Grundsatz:** Spiele fair und füge niemandem Schmerzen zu. ⚡ Wenn möglich im Freien spielen. 🏈 Ein weicher Rasen schützt vor Verletzungen.

**Kämpfe fair und gehe mit andern so um, wie du wünschst, dass mit dir umgegangen wird.**

**Raufball:** Jedes Team hat 5 Medizinbälle auf einer dicken Matte (im Bb-Trapez). Welches Team hat nach 3 Min. am meisten Bälle auf seiner Matte? Während des Spiels einen Rugbyball als Joker (2 P.) dazugeben.

- In der Mitte des Spielfeldes liegt eine dicke Matte mit allen Bällen. Team A versucht, in 3 Minuten so viele Bälle wie möglich aus dem Volleyballfeld hinaus zu bringen. Welches Team hat nach 3 Minuten am meisten Bälle ausserhalb des Feldes?



➔ Die Spielenden legen die weiteren Regeln selber fest.

➔ Raufspiele:  
Vgl. Bro 5/4, S. 63

**Medizinballkampf:** 1 Medizinball liegt zwischen A und B. Die S geben sich selbst das Startkommando. A erzielt 1 P., wenn der Ball über eine Linie hinter B gelangt. A und B handeln die weiteren Regeln selber aus.

- 2:2 oder 3:3. Im Team Regeln verändern.



➔ Auch mit anderen Bällen möglich!

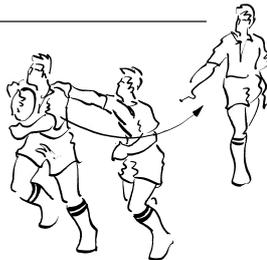
**Ur-Rugby:** Der Ball liegt in der Mitte des Feldes. Team A und B versuchen, den Ball in ihre «Kirche» zu bringen (markierte Stelle) und erhalten dafür 1 Punkt. Während des Spielens legen die S weitere Regeln fest. Oberstes Gebot: «Tue nie jemandem weh!»

- Das Spielfeld wird festgelegt. An Stelle der Kirche wird ein Malfeld (geht über ganze Spielfeldbreite) bestimmt, in das der Ball abgelegt wird.



🏈 Um 1500 bekämpften sich zwei Dörfer in England mit dem Ziel, den Ball in die gegnerische Kirche zu bringen. Alles war erlaubt.

**Blitzball:** Die Teams A und B erhalten 1 Pt., wenn sie den Ball hinter die gegnerische Grundlinie legen können. Dabei darf der Ball nach allen Seiten getragen, aber nur rückwärts bzw. bis auf die gleiche Höhe (mit den Händen) gepasst werden. Sobald der ballbesitzende S auf dem Rücken berührt wird, muss abgespielt werden (nach höchstens 3 Schritten oder 2 Sekunden). Freiwürfe am Ort des Fehlers mit Pass rückwärts.



➔ Der Medizinball nimmt Tempo aus dem Spiel.

⚡ Im Anfängerrugby Spielgruppe und -feld klein wählen, damit das Kämpferische des Rugbys in überschaubarem Rahmen zum Tragen kommt.

**Schülerrugby:** Team A oder B erhält für das Ablegen des Balles im gegnerischen Malfeld 5 Punkte. Wie beim Blitzball darf mit dem Ball beliebig gelaufen, jedoch nur rückwärts gepasst werden. Nur wer im Ballbesitz ist, darf angegriffen werden. Sobald 1 S mit Ball durch ein Zupacken (von der Brust abwärts) eines anderen festgehalten wird, muss der Ball losgelassen werden. Das andere Team erhält den Ball. Freistösse finden am Ort des Fehlers statt.

- Der Ball darf vw. gekickt werden. Dabei gilt die Offsideregeln.
- Punkte können für erfolgreiches Festhalten, auf dem Rasen für erfolgreiches «Tackling» (jemanden auf Boden bringen), Passen oder z.B. für 5 m Raumgewinn (alle 5 m Markierungen) erzielt werden.
- 2:2/3:3 in kleinem Spielfeld mit eigenen Regeln.



⚡ Bei Spielbeginn und Freistößen die Spielenden nahe zu sich nehmen, zwischen den Teams hin- und herlaufen und einem S den Ball übergeben, damit die S mit Ball mit wenig Tempo angegriffen werden.

⚡ Spiel auf der Wiese: Statt beim Festhalten muss der Ball evtl. erst am Boden freigegeben werden.

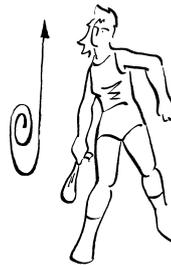
## 8.5 Strumpfball

Selbst gebasteltes, einfaches Spielmaterial hat einen besonderen Anreiz zum Experimentieren. Das Schleudern von Strumpfbällen erfordert aus Sicherheitsgründen viel Platz. Die Spielenden sollen möglichst eigene Wurf-, Fang- und Spielformen ausprobieren und weiterentwickeln.

**Es braucht Übung, bis du den Strumpfball gezielt schleudern und sicher am Schweiß fangen kannst.**

**Strumpfball:** Die Spielenden stehen in einem weiten Kreis. 1 S hält einen Strumpfball am hinteren Ende und lässt ihn seitlich am Körper vorwärtshoch kreisen. Dann wird ein Name eines anderen gerufen und die «Rakete» in diese Richtung weggeschleudert. Wer aufgerufen wird, versucht das «Geschoss» am hinteren Ende zu packen und ruft den nächsten Namen auf usw.

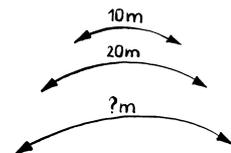
- Mit mehreren Strümpfen. Mit wie vielen Flugkörpern ist das Spiel am spannendsten?
- Andere Wurf- und Fangarten ausprobieren.
- Ein Spiel mit Kreisauflistung entwickeln.



☉ Ein Strumpfball entsteht aus einem Strumpf, in den man einen Tennis- oder Vollgummiball hineinsteckt. Hinter dem Ball wird der Strumpf geknotet.

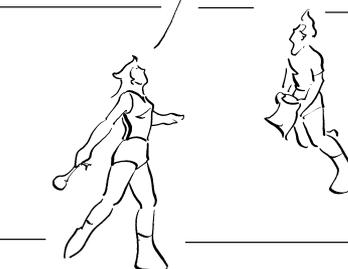
**Distanz-Schleudern:** Je 2 S spielen sich den Strumpfball zu. Nach jedem Wurf vergrössern sie die Distanz um einen Schritt. Welches Paar wirft und fängt den Ball über die grösste Distanz?

- Die S versuchen, mit einem Bogenwurf in ein Ziel (Reifen) zu treffen? Wer trifft aus grosser Distanz?



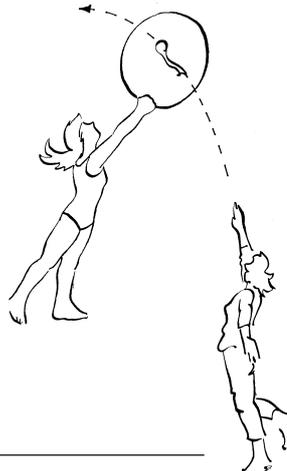
**Kometen-Start:** Alle S stehen mit einem Kometen in der Hand nahe beisammen. Sie lassen ihre Strumpfbälle kreisen. Dann beginnt der Count-down: 10–9–8...1: «Los!». Beim Start lassen alle ihren Kometen senkrecht hochsauen. Die Bälle fallen wie das Schlussbouquet eines Feuerwerks auf alle herunter.

- Die «Kometen» im Kanon hochwerfen.



☉ Es empfiehlt sich, einen grossen Platz zu wählen und ein paar S im weiten Umkreis aufzustellen, damit eventuelle Querflieger rasch gefunden werden.

**Hornussen:** Zwei Parteien: Die S der Schleuderpartei stehen hinter einer Grundlinie und schleudern nacheinander ihre Kometen ins Feld. Die S der Feldpartei sind mit einer Tragtasche oder einem Tuch ausgerüstet. Damit fangen sie die heransausenden Flugkörper auf. Welche Partei kann am meisten Kometen auffangen?



**Kometenball:** Gespielt wird mit 2 Teams und 1–2 Kometen. Als Tor spielt pro Team 1 S mit einem Reif in der Hand. 1 Punkt wird erzielt, wenn der Komet durch den Reif fliegt (und gefangen werden kann). Ein Team kann zeitweise auch mit beiden Kometen spielen. *Wichtige Regel:* Das Schleudern des Kometen darf nicht behindert werden.

- Zuerst übt jedes Team allein (Kreisformation oder andere Aufstellung).
- Welches Team erzielt in einer gewissen Zeit am meisten (gefangene) Treffer durch den Reif.
- Die Spielenden entwickeln ein Spiel über die Leine oder mit Endzonen (2 oder 4), in denen der Komet landen oder abgelegt werden muss.
- Mit 2–4 Kometen gleichzeitig spielen usw.

⚠ Die Teams sollten nicht zu gross sein (3–5 Spielende).

➔ Die notwendigen Regeln sollen die Teilnehmenden selbst bestimmen.

➔ Weitere Spiele: Intercrosse und Flag-Football: Vgl. Bro 6/6, S. 3/4

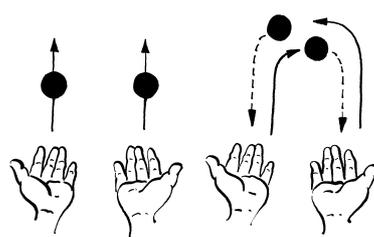
## 8.6 Jonglieren

Viele Jugendliche wollen mit 3 Bällen jonglieren können. Dazu brauchen sie viel Zeit für variantenreiches Üben, mit 1,2 und 3 Bällen. Übungsgelegenheiten können z.B. als Posten in einem Kreisbetrieb oder als Zusatzaufgabe geschaffen werden. Auch Klassenlager sind geeignete Lernorte.

**Wir wollen von- und miteinander das Jonglieren lernen und verbessern.**

**Spielerisches Üben mit 1 oder 2 Bällen:** Die S erfinden mit 1 oder 2 Bällen Jonglierformen, die gegenseitig gezeigt und ausprobiert werden.

- Zu zweit Jonglierformen mit 2 Bällen erproben.
- Verschiedene Bogenwürfe und senkrechte Würfe sowie Kombinationen ausprobieren.
- Während des Jonglierens Zusatzaufgaben lösen: gehen, laufen, sitzen, balancieren (Linie, Langbank...).
- Den Ball von oben fangen («krallen») und so wieder fortgesetzt hochwerfen.

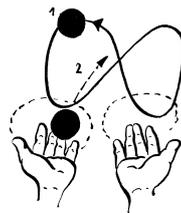


⊙ Jonglierbälle selber machen: Ballon z.B. mit Vogelfutter füllen, einen 2. und 3., evtl. 4. Ballon darüber ziehen.

⚠ Die schwächere Seite mehr üben, da ein fortgesetztes Jonglieren oft an ungenauen Würfen scheitert.

**Jonglieren mit zwei Bällen:** Die S werfen gleichmäßig, ohne zu wandern (auch auf den Knien) die Form einer «liegenden 8» (Kaskade). Bewegungsrhythmus: Wurf rechts - Wurf links - Fang links - Fang rechts.

- Fortlaufend im Rhythmus einmal rechts einmal links beginnend. Diese Form auch mit Zusatzbewegungen der Wurfhand ausführen.
- Den Bällen nicht mehr mit den Fanghänden entgegen gehen, sondern die Bälle genau in die stillgehaltenen Hände werfen.
- Die S nehmen bereits einen 3. Ball in die rechte, später in die linke Hand und halten ihn fest, während sie wie bisher die beiden andern Bälle werfen.
- Die S versuchen den 3. Ball auch zu werfen.



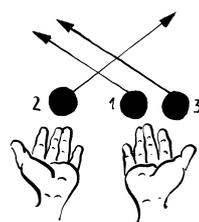
⊙ Grundposition: Ellbogen am Körper, Hände auf Höhe der Ellbogen (Servierbrett tragen)

⚠ **Jonglieren - das ist wichtig:**

- Blick auf Scheitelpunkt der Flugbahn (Höhe: etwas über Augenhöhe) richten.
- Ball auf Ellbogenhöhe fangen.
- Regelmässiger Bewegungsrhythmus
- Bälle bleiben immer in gleicher Ebene vor dem Körper.

**Jonglieren mit drei Bällen:** 3 Tennisbälle im Dreierwechsel gegen eine Wand rollen: Wurf r - Wurf l - Fang l - Wurf r - Fang r - Fang l.

- Paarweise einander nahe gegenüber stehen: A hält in der Grundposition in jeder Hand einen Ball. B hält seine Hände auf Höhe des Scheitelpunkts und hält links 1 Ball. A wirft von rechts schräg in die rechte Hand von B. B lässt darauf seinen Ball in die frei werdende Hand von A fallen usw.
- Zunehmend rhythmisch, fließend ausführen.
- Mit drei Bällen den Ablauf allein ausführen.

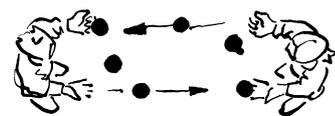


⚠ Als Erleichterung können die Bälle auf einer schiefen Ebene gerollt werden (z.B. am halb geöffneten Geräteraumtor).

Ⓜ Jonglieren mit 3 Bällen: 20-mal fortlaufend re und li den Ball aufwerfen (20-mal jonglieren ohne Fehler).

**Jonglieren mit einem Partner:** Im Gehen mit einem Ball jonglieren und bei Begegnung den Ball ohne Bewegungsunterbruch mit dem Gegenüber austauschen.

- Paarweise, eng nebeneinander stehend, die Grundform mit zwei Bällen, dann mit drei Bällen üben: A wirft und fängt mit der rechten Hand, B mit der linken. Die Seiten wechseln.
- A jongliert mit drei Bällen. B übernimmt von vorn oder von der Seite im gleichen Rhythmus.
- Paarweise gegenüber, beide mit drei Bällen: Jeder dritte Ball wird dem Partner zugespielt.



⊙ Jonglieren lernen mit Lernprogramm: Vgl. Bro 5/4, S. 60  
Jonglieren: Vgl. Bro 5/6, S. 22

## 9 Wichtige Spielregeln

### Basketball

**Anspiel:** Mit Sprungball im Mittelkreis. Es spielen 5:5.

**Outball:** Der Ball oder der ballführende Spieler berührt die Seitenlinie oder den Boden ausserhalb des Spielfeldes.

**Einwurf – Freiwurf – Abwurf:** *Einwurf* (von der Seitenlinie oder der Grundlinie): Nach einer Regelübertretung. *Freiwurf:* 2 Würfe nach unsportlichem Verhalten oder Foul an einem auf den Korb werfenden Spieler. *Abwurf:* Von der Grundlinie aus nach einem gültigen Korb.

**Doppeldribbling:** Wird das einhändige Prellen unterbrochen, darf nicht wieder begonnen werden.

**Schrittfehler:** Beim Fangen im Stand: Mit dem Ball in der Hand mehr als 1 Schritt ausführen. Ausnahme: Sternschritt. Beim Fangen im Sprung (Ballannahme in der Fortbewegung, Ende eines Dribblings): Mit dem Ball in der Hand mehr als 2 Schritte (Bodenkontakte) ausführen. Eine gleichzeitige Landung beider Füsse (Sprungstopp) zählt als 1 Schritt.

**3-Sekunden-Regel:** Angreifende S dürfen sich nicht länger als 3 Sek., mit oder ohne Ball, im gegnerischen Trapez aufhalten. Beim Korbversuch wird die Regel aufgehoben, bis ein Angreifer erneut in Ballbesitz ist.

**Foulspiel:** Den Gegner durch Ausstrecken der Arme und Beine in der Fortbewegung behindern; ihn durch Berührung stören (halten, stossen, schlagen...), Auflaufen (mit/ohne Ball) auf einen stehenden Verteidiger.

**5-Sekunden-Regel:** Den Ball länger als 5 Sek. halten, wenn man von einem Abwehrspieler bedrängt wird.

**Rückspiel:** Den Ball in die eigene Abwehrhälfte zurückspielen.

**Fuss:** Den Ball absichtlich mit dem Fuss spielen oder abwehren.

**Wertung:** Im Spiel erzielte Körbe zählen 2 Punkte. Ausnahmen: 3 Punkte für einen erfolgreichen Wurf hinter der 3-Punkte-Linie, 1 Punkt für einen gültigen Freiwurf.

### Handball

**Anspiel:** Bei Spielbeginn oder nach Torerfolg in der Mitte. Es spielen 6:6 plus Torhüter.

**Einwurf:** Wenn der Ball das Spielfeld vollständig verlassen hat. Für das Team, das den Ball nicht zuletzt berührt hat. Wenn ein abwehrender Spieler den Ball über die Torauslinie lenkt, erfolgt ein Einwurf auf der Höhe der Torauslinie (Corner). Für den Torhüter gilt im Torraum diese Bestimmung nicht.

**Doppeldribbling:** Wird das einhändige Prellen unterbrochen, darf nicht wieder begonnen werden.

**Schritte:** Die Feldspieler dürfen mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte laufen.

**3-Sekunden-Regel:** Der Ball darf höchstens 3 Sekunden festgehalten werden.

**Fussspiel:** Der Ball darf nicht mit dem Unterschenkel oder dem Fuss berührt werden.

**Foulspiel:** Den Gegner mit Armen und Beinen sperren; ihm den gefassten Ball entreissen oder wegschlagen; ihn festhalten, klammern und stossen. Foul beim Torwurf ergibt Strafwurf (7m-Linie).

**Freiwurf:** Am Ort der Regelübertretung oder mit 3 m Abstand vom Torraum des Gegners an der gestrichelten Linie. Abstand der Gegner: Mindestens 3 m.

**Torraum:** Angreifer dürfen in den Torraum springen und im Flug den Ball werfen. Der Torraum darf sonst nur vom Torhüter betreten werden. Absichtliches Betreten (Verteidigung) oder Zurückspielen des Balles zum Torhüter ergeben einen Strafwurf von der 7-Meter-Linie. Der rollende oder liegende Ball darf nicht aus dem Torraum aufgenommen werden.

**Torhüter:** Er darf den Torraum nur ohne Ball betreten oder verlassen. Ausserhalb des Torraums gelten für ihn die Regeln der andern.

**Abwurf:** Wird der Ball vom angreifenden Team oder abwehrenden Torhüter über die Torauslinie gespielt, erfolgt ein Abwurf.

### Fussball

**Anspiel:** Bei Spielbeginn und nach Torerfolg in der Mitte. Teamgrösse der Spielfeldgrösse anpassen.

**Spielen des Balles:** Der Ball darf nicht mit den Armen und Händen gespielt werden.

**Einwurf:** Wenn der Ball das Spielfeld vollständig verlassen hat. Beidhändiger Wurf über den Kopf ausserhalb der Seitenlinie. *Halle:* Kein Einwurf; Wände als Banden benützen.

**Abstoss:** Wenn der Ball vom angreifenden Team über die Torauslinie gespielt wird. Wenn der Ball beim Anspiel, Abstoss, indirekten Freistoss oder Einwurf direkt ins gegnerische Tor gespielt wird. *Halle:* Abwurf statt Abstoss. Der Torwart wirft ab, wobei der Ball vor der Mittellinie zu Boden fallen muss.

**Strafraum:** Im eigenen Strafraum darf der Torhüter den Ball mit Armen und Beinen spielen. *Halle:* Strafraum ist der Torraum des Handballfeldes.

**Eckstoss (Corner):** Wenn der Ball die Torauslinie überschritten hat und zuletzt vom abwehrenden Team berührt wurde.

**Foulspiel:** Den Gegner festhalten, klammern, schlagen, stossen, anspringen, das Bein stellen, in die Beine treten, sich aufstützen.

**Freistoss direkt:** Bei Foulspiel und absichtlichem Spielen des Balles mit Armen oder Händen. Direkter Torschuss ist erlaubt.

**Freistoss indirekt:** Wenn der Ball sitzend oder liegend blockiert wird. Wenn der Gegner ohne Ball gesperrt wird. *Halle:* Wenn der Ball an die Decke gespielt wird. Direkter Torschuss ist nicht erlaubt.

**Strafstoss (Penalty):** Bei allen Vergehen, die vom abwehrenden Team innerhalb des Strafraums begangen werden und mit einem direkten Freistoss geahndet werden müssen. Mit Ausnahme des Schützen und des Torhüters darf sich kein Spieler im Strafraum aufhalten.

**Abstand zum Ball:** Bei Strafstoss, Freistoss, Anspiel, Abstoss, Eckstoss mind. 9.15 m; *Halle:* 3 m.

## Unihockey

**Kleinfeldhockey:** 3:3 plus Torhüter.

**Grossfeldhockey:** 5:5 plus Torhüter.

**Spielfeld /Tor:** Spielfeld: Turnhalle, Langbänke als Banden schräg in den Ecken. Tor: Schwedenkasten oder Unihockey-Tor (160 x 115 cm), das auf der Volleyball-Grundlinie steht. Torraum: Basketball-Trapez vor dem Tor.

**Bully:** Bei Beginn des Spiels und nach jedem erzielten Tor erfolgt ein Bully beim Mittelpunkt. Zwei Spieler stehen sich gegenüber und halten die Schläger in Angriffsrichtung parallel auf der linken Seite des Balles. Der Ball darf nicht berührt werden. Erst nach dem Pfiff darf der Ball gespielt werden.

**Fussspiel:** Der Ball darf mit dem Fuss berührt werden, wenn er nachher mit dem Schläger weitergespielt wird. Ein absichtlicher Fusspass ist nicht erlaubt. Mit dem Fuss erzielte Tore zählen nicht.

**Bodenspiel:** Der Bodenkontakt ist nur mit den Füßen und einem Knie gestattet. Das Wegspringen vom Boden ist nicht erlaubt.

**Foulspiel:** Hand-, Arm- und Kopfspiel, Stockschlag, Stockhalten, Stockwurf, Angriff auf den Körper des Gegners.

**Unerlaubter Stockeinsatz:** Die Stockschaukel über Hüfthöhe führen. Den Ball mit dem Stock über Kniehöhe spielen. Dem Gegner von oben oder unten auf den Stock schlagen.

**Freischlag:** Der Freischlag erfolgt am Ort des Regelverstosses. Es darf direkt auf das Tor geschossen werden. Minimalabstand des Gegners: 2 m. Der Ball wird durch einen Pfiff freigegeben.

**Torwart:** Er muss sich immer mit einem Körperteil innerhalb des Torraumes befinden. Er darf den Ball nicht länger als 3 Sek. festhalten. Das Torabspiel kann von Hand erfolgen, wobei der Ball nicht über die Mittellinie geworfen werden darf, ohne dass ihn ein Mitspieler berührt. Der Torwart spielt ohne Stock. Das Tragen von Gesichtsschutz und Knieschonern wird sehr empfohlen.

## Mini-Volleyball

**Teams:** Jedes Team besteht aus 3 Spielern.

**Spielfeldgrösse:** 6 x 9 m. Netzhöhe: 2.15 m.

**Aufschlag:** Ein Spieler – nach vorgegebener Reihenfolge – schlägt oder wirft den Ball hinter der Grundlinie über das Netz in die gegnerische Spielfeldhälfte. Der Aufschlag darf nicht geblockt werden.

**Spielen des Balles:** Nach dem Aufschlag darf der Ball entweder mit beiden Händen oder Armen oder einem anderen Körperteil mit kurzem Ballkontakt gespielt werden. Nach höchstens 3 Ballberührungen eines Teams – wobei der Ball nicht zweimal vom gleichen Spieler berührt werden darf (Ausnahme: Block) – muss der Ball über das Netz gespielt werden.

**Fehler:** Der Ball darf in der eigenen Hälfte nicht zu Boden fallen; kein Hindernis über oder neben dem Spielfeld berühren (Ausnahme: Wiederholung bei Berührung frei hängender Geräte) und auch nicht ausserhalb des Spielfeldes den Boden berühren.

**Spiel am Netz:** Die Spieler dürfen das Netz und die Mittellinie nicht berühren. Der Ball darf das Netz berühren (Ausnahme: Aufschlag). Die Spieler dürfen nur zur Abwehr ihrer eigenen Spielfeldhälfte mit den Händen über das Netz reichen.

**Wertung:** Das Team, das einen Fehler begeht, verliert das Aufschlagrecht. Nur wer Aufschlag hat, kann einen Punkt erzielen.

**Spieldauer:** Ein Team gewinnt den Satz, wenn es mindestens 15 Punkte mit einem Unterschied von 2 Punkten erzielt hat. Beim Stand von 16:16 genügt ein Punkt zum Satzgewinn. Ein Team gewinnt das Spiel, wenn es 2 Sätze gewonnen hat. Anmerkung: Im Sportunterricht Spiel auf Zeit.

## Rückschlagspiele

### Mini-Tennis

**Spielfeld:** Je nach Situation; evtl. bestehende Linien übernehmen (z.B. Badminton-Linien) oder Linien zeichnen (Feld ca. 4–6 m breit und 10–12 m lang).

**Netzhöhe:** ca. 1 m

**Zählweise:** Es werden die Gewinnpunkte gezählt wie beim Tischtennis.

**Weitere Spielregeln:** Das Anspiel erfolgt über dem Kopf. Der Ball muss im gegnerischen Feld den Boden berühren. Dann darf direkt (volley) oder nach höchstens einer Bodenberührung zurückgespielt werden.

**Empfehlung:** Regeln von den Spielenden selber bestimmen lassen.

### Squash

**Spielfeld:** Da in den meisten Fällen keine normierten Squash-Anlagen zur Verfügung stehen, müssen die Spielfelder improvisiert werden, z.B. mit zwei Wänden in einer Ecke oder nur an einer Frontwand. Als «Frontblech» kann eine quer gestellte Langbank oder ein Band dienen.

**Zählweise:** Entweder gemäss den offiziellen Spielregeln (vgl. Spezialliteratur) oder nach gegenseitig vereinbarten Regeln.

### Badminton

**Spielfeld:** Entweder Badminton-Bodenlinien oder bestehende Bodenlinien mit Klebebändern ergänzen.

**Netzhöhe:** 1.55 m

**Zählweise:** Entweder gemäss den offiziellen Spielregeln (vgl. Spezialliteratur) oder nach gegenseitig vereinbarten Regeln.

### Weitere Spielregeln:

Vergleiche Spezialliteratur.

### Empfehlung

Wenn immer möglich bestimmen die Spielenden ihre Spielregeln selber.

⊕ «Offizielle Spielregeln» können bei den jeweiligen Fachverbänden bezogen werden.

## Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

AUTORENTEAM SLS:	Fairplay - Eine Praxisanleitung für die Schule. Bern 1995. Schweiz. Landesverband für Sport.	Anregungen und praktische Beispiele zum Thema Fairplay
BAER, U.:	Spielpraxis. Eine Einführung in die Spielpädagogik. Seelze 1995. Kallmeyersche.	
BAUMBERGER, J.:	Handball spielen lernen (Band 1). Handball besser spielen (Band 2). SVSS. Stäfa 1991.	Einführung des Handballspiels in der Schule
BATTANTA, P. / ZIMMERMANN, R.:	Frisbee 1: Technik-Methodik-Spiel. Schliern 1995.	Ein Lehrbuch für Schulen und Verein
BUCHER, W. (Hrsg.):	Buchreihe Spiel- und Übungsformen: 1002 im Tennis (mit Anhang Mini-Tennis); 704... im Handball; 1005... im Volleyball; 1006... im Basketball; 1009... im Fussball; 1011... im Badminton; 1012... in der Freizeit; 1014... im Tischtennis; 1015 Spiel- und Kombinationsformen (mit Anhang Uni-Hockey); 1016... für Sportarten mit Zukunft; 1018... auf Rollen und Rädern; 137 Basis-Spiel- und Basis-Übungsformen für die Sportspiele Handball, Fussball, Volleyball, Basketball und Unihockey, 484 ... im Golf. Schorndorf 1985–2006.	Eine rezeptartige Übungssammlung mit vielen Spiel- und Übungsformen für viele Sport- und Freizeitspiele. Alle Übungen sind mit Skizzen ergänzt.
BUEHLER, Ch. / WELTEN, A.:	Unihockey in der Schule. Bern 1992. Schweizer Unihockeyverband.	Anleitung für Unihockeyunterricht
BUHOLZER, O / JEKER, M:	Spielerziehung. Bern 1988 (2). Schweizerischer Handballverband.	Spielreihe zur allgemeinen Spielerziehung
EMRICH, A:	Spielend Handball lernen in Schule und Verein. Wiesbaden 1994. Limpert.	Spiele als Übungsanlage
FERRARI, I. / NUSSBAUM, P.:	Volleyball, kinderleicht. Bern 1996. SVSS.	Anleitung für den Anfängerunterricht
FINNIGAN, D.:	Alles über die Kunst des Jonglierens. DL Mont 1988.	Anleitung zum Jonglieren
GILSDORF, R. / KISTNER, G.:	Kooperative Abenteuerspiele. Seelze 1995. Kallmeyersche.	Praxishilfe für Schule und Jugendarbeit
GLORIUS, S. / LEUE, W.:	Ballspiele. Bände 1 und 2. Aachen 1996. Meyer & Meyer.	Praxiserprobte Spielideen für Freizeit, Schule und Verein
HAGEDORN, G.:	Basketball Technik. Reinbek 1991. Rororo.	Viele Technik-Bilder
JANZEN, S.:	Basketball für Einsteiger. Frankfurt a.M. 1995. Ullstein.	Hilfreiche Fotos. Die Suche nach einer verlorenen Spielhaltung
KELLER, R.:	Ballspielen lernen. Zürich 1991. SABE.	Anregungen zur Spielerziehung
MEIER, M. / NUSSBAUM, P.:	Volleyball für Kinder. Stans 1994. Schweizerischer Volleyballverband.	Strukturierter Aufbau für das Volleyballspiel für Anfänger
MÜLLER-ANTOINE, M:	Spiele rund um die Welt. Köln 1992. UNICEF.	Kinder spielen miteinander.
ORLICK, T.:	Kooperative Spiele. Weinheim/Basel 1991.	
PAPAGEORGIU / SPITZLEY:	Volleyball. Aachen 1992.	Grundlagenausbildung
STEINHOEFER, R.:	Basketball in der Schule. Spielend geübt - ühend gespielt. Münster 1991. Philippka.	Übersichtlich dargestellt, viele Bilder und Skizzen
<b>Video-Filme:</b> ESSM:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Filmreihe «Sport in der Schule» zu den Themen Fussball, Handball, Basketball, Volleyball, Tischtennis, GOBA, Badminton.</li> <li>Badminton federleicht.</li> <li>Jonglieren – probieren.</li> </ul>	➔ Medienkatalog anfordern!
<b>Kontaktstellen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ESSM (Eidg. Sportschule Magglingen)</li> </ul>	Ausleihstelle für Bücher, Videos usw.



**Verlag SVSS**

Umfangreiches Angebot von Broschüren, Büchern, Video-Filmen, Tonträgern und ergänzenden Medien zum vorliegenden Lehrmittel.