

## 02 | 2014

### Inhalt Monatsthema

Spielregeln im Schulsport	2
Material und Ausrüstung	4
Spielfeld und Organisationsformen	5
Übungen	
• Aufwärmen	6
• Passen	7
• Angreifen	8
• Spielen	10
Lektionen	
• Smolball leicht gelernt	11
• Der Spieltaktik Raum geben	13
Hinweise	15

- Alter: 11–20
- Schulstufe: Sek I, Sek II
- Niveaustufe: Anfänger/  
Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden



## Smolball

**Aus einer Idee etablierte sich eine dynamische Sportsportart, welche im Schulsport grossen Anklang findet. Smolball ist sehr vielseitig und kann in jeder Altersgruppe gespielt werden. Unser Monatsthema stellt diese junge Sportart vor.**

Laut Janusz Smolinski – dem Erfinder von Smolball – entstand das Spiel anfangs der 70er-Jahre während eines Sommersportlagers. Den rund 50 Studentinnen und Studenten standen nur zwei Tennisplätze zur Verfügung. Smolinski baute das Netz ab und stellte zwei Minifussballtore auf, um im Team Tennis zu spielen. Später griff er die Idee in der Schweiz im Sportunterricht wieder auf und entwickelte das Spiel mit Sportkollegen und Schülern weiter. Heute ist Smolball eine eingetragene Marke und das Spiel erfreut sich grosser Beliebtheit.

### Taktik und Teamgeist

Smolball wird grundsätzlich ohne direkten Körperkontakt gespielt. Leichte Körperkontakte entstehen durch das Abdrängen des Gegners oder das Spielen im engen Raum. Ziel des Spiels ist es, durch schnelles gezieltes Passspiel im Team einen Torerfolg zu erzielen. Je mehr die Spieler sich freilaufen und den Ball gezielt weiterspielen, desto schneller und intensiver wird das Spiel. Durch die Vierschritt-Regel und die Zeitregel ist nur das Teamspiel ein Erfolgsgarant. Wer nach Ablauf der Spielzeit mehr Tore erzielt hat, gewinnt das Spiel.

### Geeignet für den Schulsport

Smolball kann sowohl drinnen als auch draussen gespielt werden. Das Spiel vereint Schulsportarten wie Tennis, Badminton und Unihockey. Dadurch knüpft die Sportart an die Inhalte des Lehrplanes an. Weil Smolball grundsätzlich ohne aktiven Körper- und Schlägerkontakt gespielt wird, kann auch Mixed gespielt werden. Dank der einfachen Voraussetzungen entsteht in kürzester Zeit ein bewegungsintensives Spiel.

### Elemente aus anderen Sportarten

Die grundlegenden Pass- und Schusstechniken können in wenigen Grundübungen erlernt werden. Weiter bieten sich viele spannende Übungen an, um die Koordination zu schulen oder Elemente aus anderen Sportarten aufzunehmen und zu festigen. Smolball fördert auch das Teambewusstsein – eine wichtige Voraussetzung für gemeinsame Torerfolge.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

# Spielregeln im Schulsport

Im Spiel Smolball dreht sich alles um die Zahl Vier (4). Für den Schulsport sind die Regeln so angepasst, dass sie sich im schulischen Umfeld als gut umsetzbar und spielbar erweisen.

Die wichtigsten Regeln im Überblick:

## Material

- Tor: Unihockeytor oder original Smolballtor. Länge 2 Meter, Höhe 1,25 Meter (Aussenmass).
- Schläger: Minitenis-Schläger oder original Smolball-Schläger (Gr. 45–55 cm).
- Ball: Schaumstoffball mit Beschichtung, Durchmesser 100–110 mm, Gewicht 45–55 g.

## Schutzausrüstung

- Grundsätzlich ist keine Schutzausrüstung erforderlich.
- Der Torhüter im Smolball sollte einen Schutzhelm (Unihockeymaske) tragen, um sich vor allfälligen, unbeabsichtigten Schlägen mit dem Racket zu schützen.
- Für die Spieler empfiehlt sich ein Schutzhandschuh für die Schlägerhand.

## Spielfeld

- Normalturnhalle.
- Die ganze Halle wird als Spielfeld benutzt, Hallenwände gehören zum Spielfeld.
- Als Torraum gelten die Unihockeymarkierungen; mindestens 3 Meter Abstand von der Wand.

## Mannschaftsgrosse

- 3 Feldspieler + 1 Torwart (**4 Spieler**).

## Spieldauer

- Offizielle Spieldauer: 3 × 20' mit 10' Pause.

## Spielbeginn

- Spielbeginn mit einem Sprungball in der Spielfeldmitte. Schlägerspitze zu Beginn am Boden.
- Nach einem Torerfolg spielt der Torhüter den Ball von der Torraumecke ab.

## Ballkontrolle

- Max. **4x** darf der Ball mit Körper oder Schläger berührt werden (Aufnahme des Balles vom Boden gilt nicht als Ballberührung!).
- Max. während **4 Schritten** darf der Ball auf dem Schläger getragen werden.
- Max. **4 Sekunden** darf der Ballkontakt dauern.
- Der Ball darf mit dem Schläger auf dem Boden, an der Wand oder am Körper nicht blockiert werden.

## Ballaufnahme vom Boden

- Ball darf nur mit dem Schläger ohne Berührung von Körperteilen vom Boden aufgenommen und weitergespielt werden.



Das Spiel beginnt mit einem Einwurf des Balles durch den Schiedsrichter.

## Körperspiel

- Aktiv darf der Ball nur mit dem Rumpf und Oberschenkel sich selbst zugespielt werden.
- Passives Anspielen des ganzen Körpers gilt als erste Ballberührung und das Spiel geht weiter.
- Der Ball darf mit dem Körper nicht auf dem Boden oder an der Wand blockiert werden.

## Foulspiel mit anschliessendem Freischlag

- Stockschlag: Mit Schläger auf Schläger des Gegners schlagen.
- Körperschlag: Mit dem Schläger auf den Körper des Gegners schlagen.
- Angriff von hinten: Den ballführenden Spieler von hinten angreifen.
- Aktiver Körperkontakt.
- Bodenspiel: Mehr als zwei Körper-Boden-Kontakte im gegnerischen Torraum.
- Der Ball wird an die Decke gespielt.

## Foulspiel mit anschliessendem Penalty

- Bodenspiel: Mehr als zwei Körper-Boden-Kontakte eines Feldspielers im eigenen Torraum.
- Verhinderung einer Torchance durch Regelverstoss.

## Freischlag

- Der Freischlag wird indirekt und am Ort des Regelverstosses ausgeführt.
- Ausnahme bilden Regelverstösse hinter dem Tor und im Torraum. In diesen Fällen wird der Freischlag von einer vorderen Torraumecke ausgeführt.
- Die Gegner haben immer einen Abstand von **4 Metern** einzuhalten.

## Penalty

- Der Penalty wird direkt gespielt.
- Abstand **4 Meter** zum Tor.
- Der Torhüter steht mit den Füssen auf der Torlinie.
- Die Feldspieler stehen **4 Meter** hinter dem Penaltyschützen.

## Abseits- und Vorteilregel

- In der Schule wird ohne Abseitsregel und ohne Vorteil gespielt!



Der Penalty wird direkt im Abstand von 4 Metern zum Tor gespielt.

**Download**

→ [Offizielle Spielregeln des Smolballverbandes](#)

# Material und Ausrüstung

**Smolball wird in der Meisterschaft mit originalen klar reglementierten Ausrüstungsbestandteilen gespielt. Im Schulbereich eignet sich aber auch Material, das von anderen Sportarten zur Verfügung steht und sinnvoll ergänzt werden kann. Dies ermöglicht eine sofortige Implementierung ohne speziellen materiellen Aufwand.**

Die Sicherheit wird erhöht, indem genügend Raum zur Verfügung steht (Bewegungsraum) und mit Unihockeymasken für die Torhüter und Schutzhandschuhen für die Schlaghand der Spieler gespielt wird.

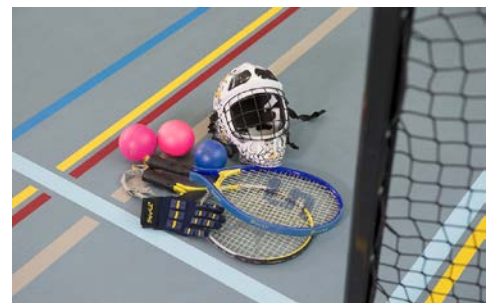
Für den Unterricht mit einer Klasse von 24 Schülerinnen und Schülern wird folgende Grundausrüstung empfohlen:

- 24 Schläger
- 12–24 Bälle
- 2 Tore

Originalausrüstung	Mögliche Varianten für die Schule
<b>Tor</b>	
Länge 2 m, Höhe 1,25 m (Aussenmass)	Unihockeytore oder Schwedenkasten
<b>Schläger</b>	
Schläger-Gr. 45–55 cm	Minitennis-Schläger
<b>Ball</b>	
Schaumstoffball mit Beschichtung, Durchmesser 10–11 cm, Gewicht 45–55 g	Schaumstoffball (9–11 cm Durchmesser)
<b>Torhüter</b>	
Unihockey-Torhütermaske	Unihockey-Schutzbrille
<b>Spieler</b>	
Schutzhandschuh für die Schlaghand (leichtes, dünnes, elastisches, atmungsaktives Material, welches auf der Oberseite mit zusätzlichen Schutzbelägen versehen ist).	



Offizielles Smolball-Tor

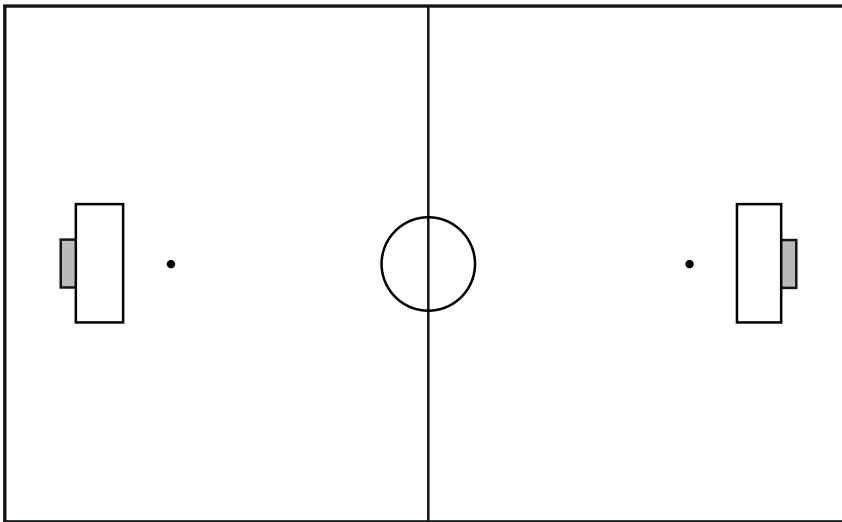


Unihockey-Maske, offizielle Bälle (rosa), Schaumstoffbälle (blau), Minitennis-Racket (gelb und weiss), Smolball-Racket (blau), Schutzhandschuhe.

# Spielfeld und Organisationsformen

**Wird die Halle richtig genutzt, kann eine maximale Anzahl Schülerinnen und Schüler (SuS) spielen. Tipps für eine intensive Lektion.**

Für das Spielfeld kann im Schulbereich die Normalturnhalle, inkl. Wänden benutzt werden. Für die Spielfeldzeichnung eignen sich die Unihockeymarkierungen, speziell im Torbereich.

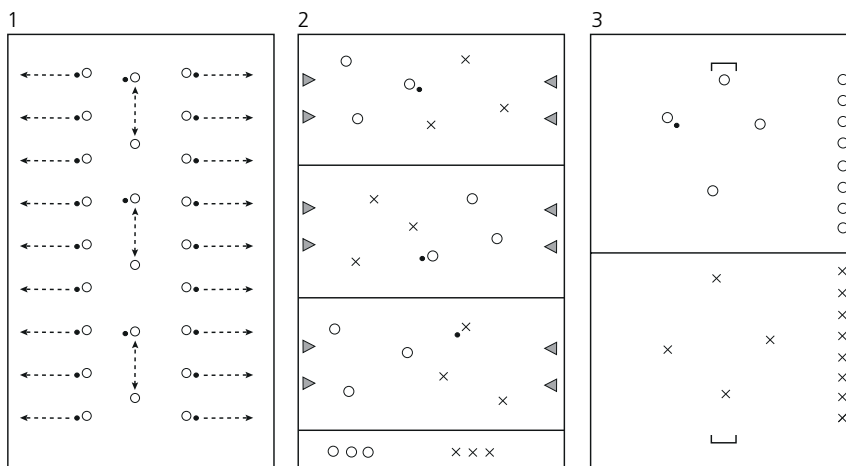


**Spielfeld**  
→ Offizielles Smolball-Spielfeld mit Massen

Das Spielfeld mit Unihockeymarkierungen.  
Quelle: www.smolball.com

Bei einer Klasse mit 24 SuS führt dies je nach Organisation zu vielen «bewegungstoten» Zeiten. Unten aufgeführt sind einige Beispiele, wie einfache Übungen und Spielformen mit allen SuS gleichzeitig durchgeführt werden können.

1. Einbezug der Wände (Squash).
2. Spielfelder quer (auf kleineren Spielfeldern wird 3:3 ohne Torhüter gespielt, als Tor dienen z. B. drei Markierpfosten nebeneinander).
3. Intervall: Die Mannschaften werden alle 2 Minuten fliegend ausgewechselt und man spielt in «Linien».



Drei Organisationsformen

**Legende**

- ○ × Spieler
- ● × Spieler mit Ball
- Laufweg mit Ball
- Laufweg ohne Ball
- - - Pass
- ⇒ Schuss
- △ Markierung
- ▭ Schwedenkasten
- Matte
- Malstäbe

# Aufwärmen

Verschiedene Aufwärm-Übungen dienen zur Vorbereitung auf das Spiel Smolball. Gleichzeitig erfolgt ein spielerisches Kennenlernen der Sportart und des Umgangs mit dem Material.

## Raum gestalten

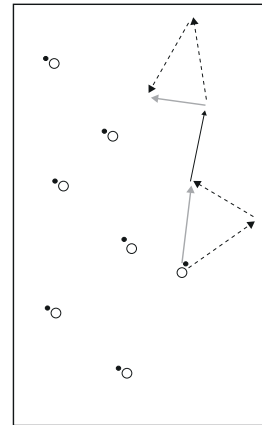
Während der Übung lernen die Schüler das Material und dessen Reaktionen in verschiedenen Situationen kennen. Gleichzeitig wird das Orientierungsvermögen unter erschwerten Bedingungen gefördert.

Die Schüler bewegen sich frei im Raum und versuchen den Ball Variantenreich auf dem Schläger zu jonglieren und ihn an die Wand oder in die Luft zu spielen.

### Variationen

- Es werden Malstäbe oder andere Hindernisse aufgestellt, welche nicht berührt werden dürfen.
- Es werden Hindernisse aufgestellt, welche überwunden werden müssen.
- Es wird in Zweier-, Dreiergruppen gearbeitet.

**Material:** Schläger, Bälle, evtl. Malstäbe, Schwedenkasten, Sprungmatten



## Stafetten

Schnell laufen und gleichzeitiges Orientieren im Raum unter erschwerten Bedingungen sind Ziele dieser Übung.

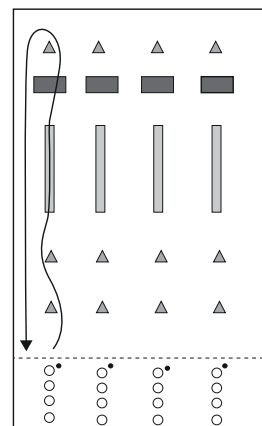
Mehrere Teams treten gegeneinander an (Gruppengröße: 4–5 Spieler). Alle Spieler haben einen Schläger. Nur die ersten Spieler der Teams haben einen Ball. Auf Pfiff starten die ersten in den Parcours.

Die Spieler versuchen den vorgeschriebenen Weg mit Überwindung der Hindernisse und gleichzeitigem Führen des Balles auf dem Schläger, möglichst rasch zu überwinden. Der Ball wird an den nächsten Spieler übergeben. Verliert ein Spieler einen Ball (berührt den Boden) muss er zurück zum Ausgangspunkt. Das Team, das zuerst fertig ist, gewinnt.

### Variationen

- Der Ball muss jongliert werden.
- Die Schwierigkeit der Hindernisse wird verändert.
- Der Parcours wird zu zweit (ein Ball, jonglierend) absolviert.

**Material:** Schläger, Bälle, Malstäbe, Schwedenkasten, Sprungmatten, «Bänkli»



## Insel-Sitzball

Bei dieser Übung müssen die Spieler als Team agieren, sich schnell orientieren können und die Position ihrer Mitspieler und Gegner kennen.

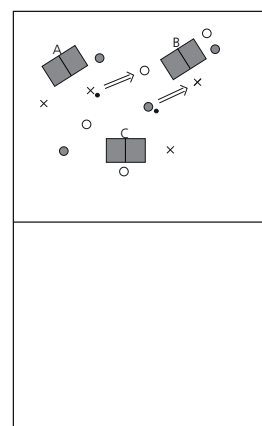
4 bis 5 Spieler besitzen zusammen eine Insel (zwei Matten aneinandergereiht). Es sind 2 bis 3 Bälle im Spiel. Ziel des Spiels ist es alle Spieler auf ihre Insel zu «verbannen». «Verbannt» wird jemand, wenn er durch einen gegnerischen Spieler von einem Ball getroffen wurde.

Die Spieler dürfen von der Insel her weiter mitspielen, die Insel aber nicht verlassen. Mit dem Ball darf nicht gelaufen und der Ball darf nicht in die Hand genommen werden. Das Team, das es schafft alle anderen auf ihre Insel zu verbannen, hat gewonnen.

### Variationen

- Mit dem Ball darf jonglierend gelaufen werden.
- Ein getroffener Spieler darf die Insel wieder verlassen, wenn derjenige Spieler getroffen wurde, der ihn «verbannt» hat.

**Material:** Schläger, Bälle, Matten



# Passen

Verschiedene Pass-Übungen zur Vorbereitung auf das Spiel. Spielerisches Erlernen der Grundfertigkeiten.

## Mini-Tennis

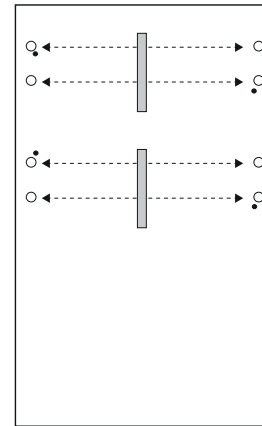
Durch variantenreiches und kreatives Zuspielen wird die Schlagtechnik vorbereitend auf das eigentliche Spiel gefördert und gefestigt.

Die Spieler stehen einander gegenüber. Eine Markierung dient dabei als Mittellinie des fiktiven Spielfeldes. Die Spieler spielen den Ball mit oder ohne Bodenberührung einander zu.

### Variationen

- Ballannahme Forehand, Zuspiel Backhand oder umgekehrt.
- Ein zusätzlicher Ball wird ins Spiel gebracht.
- Abwechselnd langes und kurzes Zuspiel.
- Ballannahme mit anschließendem Zuspiel zwischen den Beinen hindurch.
- Nach Zuspiel eine Drehung um die eigene Körperachse und sich neu orientieren.
- Spieler erfinden eigene Tricks, die sie erproben und den anderen Spielern zur Nachahmung vorzeigen.

**Material:** Schläger, Bälle, Markierungen (Linie, Langbank, Schwedenkasten, Badminton-Netz)



## Tschechen-Viereck

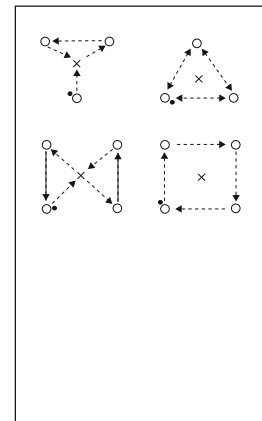
Bei dieser Übung müssen sich die Schüler schnell neu orientieren und üben das gezielte Zuspiel.

3 bis 4 Spieler bilden ein Dreieck oder ein Quadrat in einem begrenzten Raum (Markierungen). Ein zusätzlicher Spieler geht in die Mitte. Die Aussenspieler spielen nun nacheinander dem mittleren Spieler zu. Dieser spielt den Ball direkt zum nächsten Spieler. Der mittlere Spieler entscheidet, welchen Spieler er anspielt.

### Variationen

- Aussenspieler nimmt nach dem Zuspiel sofort die Position des Spielers in der Mitte ein.
- Ein zusätzlicher Ball wird ins Spiel gebracht.
- Aussenspieler können auch Aussenspieler anspielen.
- Aussenspieler spielen nur Aussenspieler an. Der Spieler in der Mitte muss versuchen den Ball zu berühren. Der Aussenspieler, der die letzte Ballberührung hatte, muss die Position in der Mitte abtauschen.

**Material:** Schläger, Bälle, Markierungen



## Sternspiel

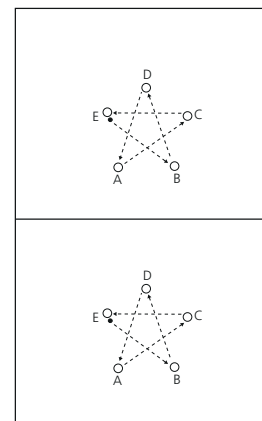
Diese Übung eignet sich für jede Sportart und kann beliebig erschwert und erleichtert werden. Genaues Passen und eine grosse Portion Aufmerksamkeit sind wichtige Zutaten für diese Übungsform.

5 Spieler bilden einen Stern. Spieler A spielt zu Spieler C, Spieler C zu Spieler E und Spieler E zu Spieler B usw.

### Variationen

- Es darf ein Sicherheitsball gespielt werden (Ball einmal hochspielen).
- Ein zusätzlicher Ball wird ins Spiel gebracht.
- Auf ein Signal hin wechselt die Spielrichtung.
- Der Stern wird durch weitere Spieler ergänzt.

**Material:** Schläger, Bälle, Matten



# Angreifen

Ein sorgfältiger Angriffsaufbau ist wichtig und führt über gezieltes Zuspielen und Freilaufen zum abschliessenden Torschuss.

## Korridor

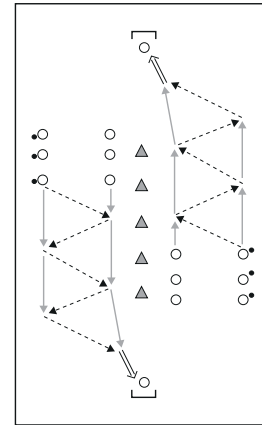
In dieser Übung wird das genaue Zuspiel in Bewegung mit abschliessendem Torschuss geübt. Die Übungsanlage ist so angelegt, dass sie die eigentliche Spielsituation simuliert und möglichst viele Torschüsse und Zuspiele geübt werden können.

Die Spieler stehen einander gegenüber. Eine Markierung dient dabei als Mittellinie der Spielanlage um die Laufwege einzugrenzen. Die Spieler spielen den Ball mit oder ohne Bodenberührung einander zu und nähern sich möglichst schnell dem Tor. Vor dem Tor versuchen sie zu einem Torabschluss zu kommen.

### Variationen

- Zuspiel nur über den Boden oder durch die Luft.
- Die Anzahl der gegenseitigen Zuspiele wird vorgeschrieben.
- Ein passiver Verteidiger wird eingesetzt.
- Ein aktiver Verteidiger wird eingesetzt.
- Ein erfolgreicher Torabschluss führt zu einem Punktgewinn für das Zweierteam oder für eine ganze Mannschaft.

**Material:** 2 Tore, Schläger, Bälle, Markierungen (Malstäbe, evtl. Seil)



## Pass in die Tiefe

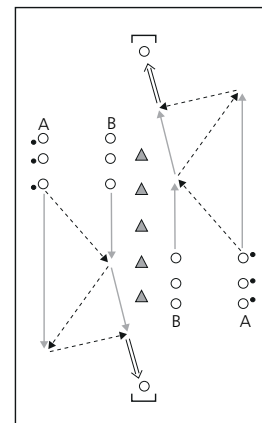
In dieser Übung wird das Doppelpassspiel mit schnellem Raumgewinn geübt. Durch den Pass in die Tiefe können Gegner umspielt werden und die Angreifer sind schnell in einer torgefährlichen Abschlussposition. Die Übungsanlage ist so angelegt, dass sie die eigentliche Spielsituation simuliert und möglichst viele Torschüsse und Zuspiele geübt werden können.

Die Spieler stehen einander gegenüber. Spieler A spielt den Ball Spieler B zu. Spieler B spielt den Ball in die Spiecke der gegnerischen Torhälfte. Spieler A läuft ohne Ball, nimmt den Ball in der Spiecke an und spielt ihn direkt vor das Tor. Spieler B versucht zu einem Torabschluss zu kommen.

### Variationen

- Ball darf nur einmal berührt werden (direktes Spiel).
- Ein passiver Verteidiger wird eingesetzt.
- Ein aktiver Verteidiger wird eingesetzt.

**Material:** Schläger, Bälle, Markierungen (Linie, Langbank, Schwedenkasten, Badminton-Netz)





## Schiessbude

**Das Ziel der Übung ist es, möglichst viele Torabschlüsse zu erzielen.**

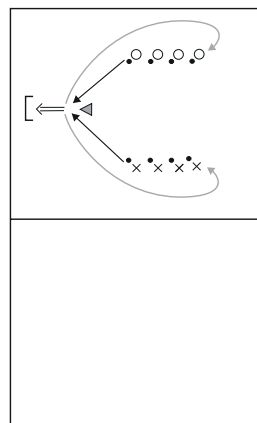
**Dabei können verschiedene Schusstechniken geübt und gefestigt werden.**

Zwei Teams stehen in einer Linie zum Tor einander gegenüber. Alle Spieler sind mit Bällen ausgerüstet und stehen bereit. Auf Pfiff startet ein Spieler des Team A und versucht einen Torabschluss zu erzielen. Danach schliesst er sich wieder hinten an. Beim nächsten Pfiff startet ein Spieler des Team B. Anstatt eines Signals kann auch eine Markierung verwendet werden, um den nächsten Start auszulösen.

### Variationen

- Bei jedem neuen Durchgang muss eine andere Schusstechnik angewandt werden.
- Die Zielbereiche werden vorgegeben (z. B. untere oder obere Hälfte des Tores).
- Die Spieler sammeln Punkte für ihr Team.
- Jeder nicht erfolgreiche Torabschluss führt zum Ausschluss des Spielers. Welches Team hat den letzten Spieler?

**Material:** Tore, Schläger, viele Bälle, Markierungen



## Komplexübung

**In dieser Übung für Fortgeschrittene wird genaues Zuspiel in Bewegung, schnelle Positionswechsel mit abschliessendem Torschuss geübt.**

**Die Übungsanlage ist so angelegt, dass sie eine Spielsituation simuliert und möglichst fließende Abläufe ermöglicht.**

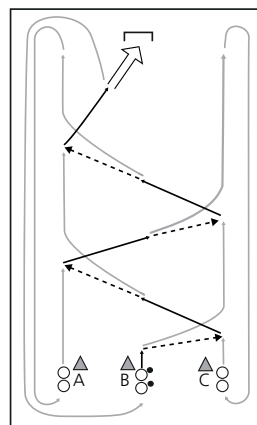
Alle Spieler bilden 3 Kolonnen. In der mittleren Kolonne sind alle Spieler mit einem Ball ausgerüstet. Spieler B startet mit einem Pass zu Spieler C. Spieler C läuft daraufhin mit dem Ball bis zur Spielfeldmitte wo er einen Pass auf Spieler A spielt usw. Der letzte Spieler in Tornähe versucht zu einem Torabschluss zu kommen. Alle drei Spieler gehen danach am Spielfeldrand entlang zurück zu der entsprechenden Kolonne. Nach einem Signal starten die nächsten drei Spieler.

### Variationen

- Anstatt Signalpfiff kann auch das Überlaufen einer Markierung den Start der nächsten Dreiergruppe auslösen.
- Passive oder aktive Verteidiger einbauen.
- Zielbereich für Torabschluss eingrenzen.
- Zeitvorgabe für einen Angriff.
- Punktegewinn für das Team: Wer schafft am meisten erfolgreiche Torabschlüsse?

**Bemerkung:** Diese Übung sollte nicht in der Erlernphase des Spieles angewendet werden, sondern erst, wenn eine gewisse Spielsicherheit vorhanden ist.

**Material:** Tor, Schläger, Bälle, Markierungen für die Startposition und zur Abgrenzung des Spielfeldes für den Rückweg der Spieler.



# Spiele

Hier werden verschiedene Spielvarianten aufgezeigt, die Fertigkeiten ins Zentrum setzen oder Organisationsformen aufzeigen, die grosse Klassen berücksichtigen.

## Wimbledon

**Diese Spielorganisation ermöglicht bewegungsintensiven Unterricht mit Schwerpunkt: Förderung der Spielfertigkeit in sportlich heterogenen Klassen.**

Die Spieler stehen einander gegenüber. Eine Linie oder eine Langbank (breite Seite unten) dient als Netz. Die Spielfläche wird durch Markierungen vorgegeben oder im gegenseitigen Einverständnis bestimmt.

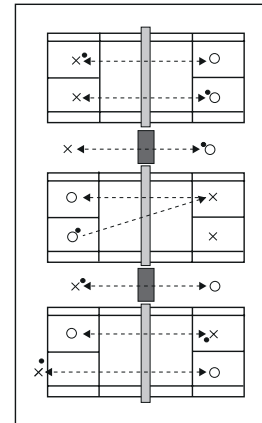
Gespielt wird nach Tennisregeln mit Anspiel von unten hinter der Grundlinie. Spieldauer 5 bis 10 Minuten, danach wird im Uhrzeigersinn gewechselt.

### Variationen

- Die Regeln werden im gegenseitigen Einverständnis der Kontrahenten bestimmt. Jede Paarung kann andere Regeln für ihr Spiel festsetzen.
- Es werden verschiedene «Netze» aufgestellt (Schwedenkasten, Langbank, Badmintonnetz, Seil usw.).
- Es wird im Doppel gespielt.
- Es wird mit verschiedenen Bällen gespielt (Smolball, Tennisball, Tischtennisball).
- Nach Zuspieldrehung um die eigene Körperachse und sich neu orientieren.

**Bemerkung:** Sehr gut eignen sich die Badmintonmarkierungen.

**Material:** Schläger, Bälle, Markierungen, Langbänke (evtl. Schwedenkasten, Seile usw.)



## Masters

**Diese Spielform erzwingt durch die räumliche Einschränkung ein sehr schnelles Kurzpassspiel mit einem intensiven Freilaufen. Durch immer wieder neue Zusammensetzungen müssen die Mannschaften sich immer wieder auf einen neuen Gegner einstellen und ihre Spieltaktik anpassen.**

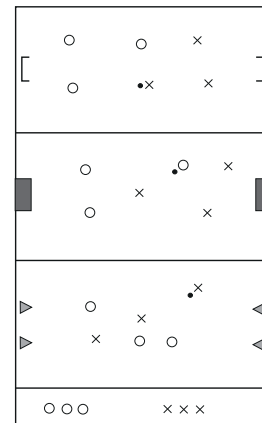
Gespielt wird auf drei Feldern drei gegen drei (bei 24 SuS; 18 aktiv/6 Pause). Als Tore dienen Schwedenkasten. Gespielt wird vier Minuten. Nach dieser Zeit werden die [Resultate eingetragen](#) (doc) und die neu zusammengesetzten Mannschaften positionieren sich auf ihren zugewiesenen Spielfeldern. Die Spieler notieren sich ihre erreichten Punkte; Sieg 2 Punkte, Unentschieden 1 Punkt. Turniersieger wird, wer am Schluss der Sportlektion am meisten Punkte hat.

Zusammensetzung der Mannschaften: Auf dem [Masteryplan](#) (doc) werden mit Postits durch die Lehrperson (auf jedem Postit steht ein Name eines Schülers) die Mannschaften nach oder während dem Spiel neu zusammengesetzt.

### Variationen

- Spielzeit wird verkürzt oder verlängert.
- SuS platzieren die Postits neu.

**Material:** Schläger, Bälle, Schwedenkasten



### Smolball animiert zu mehr!

Smolball kann auf sehr vielfältige Weise gespielt werden und lässt viele spannende, erlebnisreiche Gestaltungsvarianten zu.

Beispiele dazu sind:

- Beach-Smolball; gespielt wird auf einem Beachvolley- oder Beachsoccerfeld.
- Eis-Smolball; gespielt wird auf dem Eis mit Hockeyausrüstung auf Eishockeytore.

- Snow-Smolball; gespielt wird auf einem Schneefeld, dass durch Markierungen eingegrenzt wird. Die Tore können dabei auch durch zwei Pfosten gestellt werden.
- Smolball-Polo; gespielt wird auf Bikes. Als Tore dienen Streethockeytore oder Malstäbe.
- Inline-Smolball; gespielt wird auf den Inlines auf Streethockey-Tore.
- usw.

# Lektionen

## Smolball leicht gelernt

In diesem Unterrichtsbescrieb wird aufgezeigt, wie man mit wenig Materialaufwand die grundlegenden Techniken zum Spiel spielerisch erwerben und festigen kann.

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 90 Minuten

Stufe: Sek I, Sek II

Alter: 11–20 Jahre

Niveau: Anfänger/Fortgeschrittene

Lernstufe: Erwerben, Anwenden

### Lernziele

- Den Ball kontrollieren können.
- Den Ball gezielt spielen können.

**Hinweise:** Die einzelnen Übungszeiten können verkürzt oder verlängert werden. Je nach Niveau und Dynamik lohnt sich eine verkürzte oder verlängerte Übungs- oder Spielzeit. Einzelne Übungen können auch als Turnier oder Wettkampf eine ganze Lektion durchgeführt werden.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' <b>Erkundung</b> Einzeln oder zu zweit wird mit Schläger und Ball versucht sich frei im Raum zu bewegen. Gleichzeitig wird ausprobiert, was alles mit Ball und Schläger möglich ist. Beispiele: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jonglieren mit Handwechsel.</li> <li>• Pass über die Wand.</li> <li>• Ball mit dem Schläger prellen.</li> <li>• Ball hochspielen und eine volle Drehung machen.</li> <li>• usw.</li> </ul>		Schläger, Bälle
Hauptteil	20' <b>Insel-Sitzball</b> Jedes Team (4–5 Spieler) besitzt eine Insel (2 Matten) in einer Hallenhälfte. Jedes Team kann sich frei im Wasser bewegen und versucht die gegnerischen Spieler mit dem Ball (Schuss mit dem Schläger) zu treffen (es sind 2–3 Bälle im Spiel). Die getroffenen Spieler müssen auf ihre Insel, können aber weiterhin von der Insel aus am Spiel teilnehmen. Mit dem Ball darf jonglierend gelaufen werden, einem Teamspieler zugespielt oder auf gegnerische Spieler geschossen werden. Das Team gewinnt, das es zuerst schafft alle Spieler auf die Insel zu verbannen.  <b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden.</li> <li>• Die Insel darf wieder verlassen werden, wenn derjenige Spieler, welcher den Inselbewohner getroffen hat, selber getroffen wird.</li> </ul> Achtung: Diese Variante muss auf Zeit gespielt werden, um zu einem Ende zu kommen. Gewonnen hat das Team, das am wenigsten Spieler auf der Insel hat.		Schläger, 2–3 Bälle, 8–10 Matten
	5' <b>Stafette</b> Material aufstellen.		

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Hauptteil	10' Vier SuS pro Team stehen hintereinander am Start des Hindernislaufes. Auf Pfiff versuchen die ersten jedes Teams – den Ball auf dem Schläger führend/jonglierend – um die Hindernisse zu laufen und möglichst schnell den Ball an den nächsten Mitspieler zu übergeben. Gewonnen hat das schnellste Team. <b>Regel:</b> Fällt der Ball zu Boden, muss nach dem ersten Mal vom Startpunkt aus neu begonnen werden. Beim zweiten Missgeschick wird der Lauf beim Ort des Vergehens wieder fortgeführt.		Schläger, 8–12 Malstäbe, 4–6 Schwedenkästen, 4–6 Matten, 4–6 Langbänke
	15' <b>Tennis</b> Mit verschiedenen Materialien (z. B. Langbänken) wird ein fiktives Netz durch die Hallenmitte gezogen. Je zwei SuS spielen einander den Ball über das «Netz» zu. Es werden verschiedene Varianten ausprobiert (die Lehrperson zeigt vor/die SuS erfinden eigene Varianten). Beispiele: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball wird vor dem Zurückspielen einmal hochgespielt (Sicherheitsball).</li> <li>• Annahme rechts, Rückspiel links.</li> <li>• Bodenspiel auf der eigenen Spielseite.</li> <li>• Nach jedem Pass eine volle Drehung um die eigene Achse.</li> </ul>		Schläger, Bälle, 4–6 Langbänke (oder anderes Material)
Ausklang	30' <b>Turnier</b> Die SuS spielen 1:1 auf Zeit (3' pro Spiel). Danach wird im Uhrzeigersinn das Spielfeld gewechselt. Regeln: Die SuS machen mit dem jeweiligen Gegner ab, welches die Spielfeldgrenzen (Linien der verschiedenen Bodenmarkierungen) sind und nach welchen Regeln sie gegeneinander spielen. Regeln werden immer neu verhandelt. Gewonnen hat jener Spieler, der am Schluss am meisten Partien gewonnen hat. <b>Hinweis:</b> Durch das Abmachen der Regeln begegnen sich die Gegner auf gleichem Niveau und sind weder unter- noch überfordert.		Schläger, Bälle, 4–6 Langbänke (oder anderes Material)
	5' <b>Aufräumen/Verabschiedung</b>		

## Der Spieltaktik Raum geben

In diesem Unterrichtsbescrieb wird aufgezeigt, wie man die grundlegende Taktik spielerisch einführen und im Spiel anwenden kann.

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Stufe: Sek I, Sek II

Alter: 11–20 Jahre

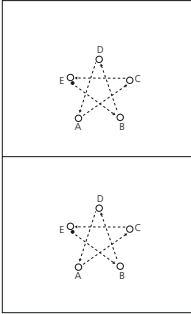

Niveau: Fortgeschrittene

Lernstufe: Anwenden

### Lernziele

- Den Ball in Bewegung gezielt und kontrolliert zuspielen können.
- Eigene Rolle im Spiel verstehen und praktisch umsetzen können.

**Hinweise:** Die einzelnen Übungszeiten (Erschwerungen/Variationen) und das abschliessende Spiel können verlängert werden, sodass diese Lektion auch in einer 90'-Lektion umgesetzt werden kann.

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg	5' <b>Spiel zu zweit</b> Zu zweit wird mit Schläger und Ball versucht sich frei im Raum zu bewegen und einander zuzuspielen ohne die restlichen SuS zu behindern. Dabei können auch von der Lehrperson vorgegebene Schlagvarianten umgesetzt werden. Beispiele: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur Backhand-Zuspiele.</li> <li>• Bei einem Signal der Lehrperson muss «fliegend» der Partner gewechselt werden.</li> <li>• Pass wenn möglich über die Wand.</li> </ul>		Schläger, Bälle
	5' <b>Stern</b> 5 Spieler bilden einen Stern. Spieler A spielt zu Spieler C, Spieler C zu Spieler E und Spieler E zu Spieler B usw.  <b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es darf ein Sicherheitsball gespielt werden (Ball einmal hochspielen).</li> <li>• Ein zusätzlicher Ball wird ins Spiel gebracht.</li> <li>• Auf ein Signal hin wechselt die Spielrichtung.</li> <li>• Der Stern wird durch weitere Spieler ergänzt.</li> </ul>		Schläger, Bälle
Hauptteil	5' <b>Taktik</b> Kurzes Erklären der grundlegenden Spieltaktik (Dreiecksbildung) während des Spiels. Verteidiger/Mittelfeldspieler/Stürmer.  <b>Hinweis:</b> Hilfreich ist dabei die Visualisierung mit Hilfe eines Flip-Charts oder Whiteboards.		Schläger, 2–3 Bälle, 8–10 Matten

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>15' <b>Zonenspiel</b>            Gespielt wird vier gegen vier in der Normalturnhalle mit den Schulsportregeln. Es werden zwei Teams gebildet, welche sich in Blöcke (Linien) aufteilen. Jeder Block ist 2/3' (je nach Anzahl der SuS) auf dem Feld. Nach Ablauf der Spielzeit wird «fliegend» gewechselt.            Das Spielfeld wird in zwei Zonen (Hallenhälfte aufgeteilt). Verteidiger dürfen nur bis zur Hallenmitte, dasselbe gilt für die Stürmer. Die Mittelfeldspieler dürfen sich im ganzen Spielfeld frei bewegen.</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übertritt ein Spieler «seine» Zone wird er darauf hingewiesen.</li> <li>• Bei einer Übertretung gibt es einen Freischlag für die gegnerische Mannschaft an der entsprechenden Stelle.</li> </ul>		2 Tore, 1 Ball, Schläger, Markiershirts (-bündel)
Ausklang	<p>10' <b>Smolball</b>            Spiel dito Zonenspiel, aber die Zonen werden nun aufgehoben.</p>		2 Tore, 1 Ball, Schläger, Markiershirts (-bündel)
	<p>5' <b>Aufräumen/Verabschiedung</b></p>		

# Hinweise

## Literatur

- Smolinski, J. (2010): [Smolball – Die vielseitigste Mannschaftssportart](#). Altstätten: rva Druck und Medien AG.

## Videos

- [Smolball: Instruktionsvideo](#)
- [Smolball: Reportage ZüriPlus](#)

## Links

- [Smolball](#)
- [Swiss Smolball Association](#)

### Dank

- BWZ Rapperswil für die Möglichkeit, die Übungen im Sportunterricht auszuprobieren und Bildaufnahmen zu tätigen.
- Lernende der Klasse KM12b des BWZ Rapperswil, die sich für die Bildaufnahmen zur Verfügung gestellt haben.

### Turniere

- [Berufsfachschulmeisterschaft](#) (Lernende, welche einmal im Jahr um den Schweizermeistertitel kämpfen)
- [Smolball-Meisterschaft](#)

### Kurse

- [Smolball-Verband](#)
- [Kids to move](#) (offizieller Vertreter von Smolball in der Nordwestschweiz)

## Partner



SVSS



## Impressum

### Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen

### Autoren

Mischa Stillhart, Dozent EHSM Magglingen  
und Sportlehrer BWZ Rapperswil

### Redaktion

mobilesport.ch

### Titelbild

Marc Weiler, Marc Weiler Photography

### Bilder

Marc Weiler  
Daniel Käsermann, Lernmedien EHSM

### Zeichnungen

Mischa Stillhart

### Layout

Lernmedien EHSM