

Lektion

Grundregeln (1. Teil)

In dieser ersten Einführungslektion entdecken die Schüler die Grundregeln, um zu zweit zu spielen. Sie werden auch mit dem Passen und dem Ballwurf aufs Netz vertraut gemacht.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Schuljahre: 5.–9.
- Niveau: Anfänger

Lernziele

- Pässe zuspieren, ohne dass der Ball zu Boden fällt
- Pässe beherrschen, die den Ball von einem Punkt zum nächsten voranbringen, ohne dass man sich mit dem Ball fortbewegt
- Ballwurf aufs Netz und Fangen des Balls nach dem Rebound
- Den von einem andern Spieler geworfenen Ball nach dem Rebound vom Netz fangen

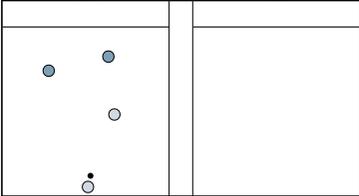
Spielregeln

- Diese Lektion führt schrittweise die Regeln 1, 2, 9, 10, 13 und 14 ein (siehe Tabelle).

Legende

- ○ Spieler
- ○● Spieler mit Ball
- > Bewegung
- Pass
- ┆ Malstab
- ▭ Matte

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' Regel 1 einführen Zu zweit. Der Schüler mit dem Ball rennt dem Rand der Halle entlang und spielt sich via die Wand selbst Pässe zu. Sein Partner ohne Ball rennt ebenfalls rundherum. Treffen sie sich, wechseln sie die Rollen.		Ein Ball für zwei Spieler Allenfalls vier Malstäbe zur Markierung des Laufs
	5' Regel 2 zusätzlich Die Schüler stellen sich zu zweit ungefähr drei Meter voneinander auf und spielen sich (tiefe und/oder hohe) Pässe zu, ohne dass der Ball zu Boden fällt. Schwieriger <ul style="list-style-type: none"> • Distanz zwischen den Schülern erhöhen. • Mit der schwächeren Hand werfen oder abwechslungsweise mit der schwächeren und der stärkeren (noch schwieriger). 		Ein Ball für zwei Spieler
Hauptteil	5' Regeln 1 und 2 anwenden Zu zweit spielen sich die Schüler quer zur Halle Pässe von einer Matte zur andern zu, ohne dass der Ball zu Boden fällt. Sie dürfen sich mit dem Ball in der Hand nicht fortbewegen. Variation <ul style="list-style-type: none"> • Die zweite Matte durch einen Ballwurf auf den Frame ersetzen. 		Zwei Matten Ein Ball für zwei Spieler Allenfalls ein Frame
	5' Regel 2 anwenden Vier Frames im Quadrat mit Netz gegen aussen anordnen. Der Schüler gibt sich einen Pass, indem er den Ball aufs Netz wirft, zum nächsten Frame rennt und sich dort wieder einen Pass zuspiziert usw. Variation <ul style="list-style-type: none"> • Die vier Frames gegen eine Wand stellen. Die Schüler laufen der Hallenwand entlang und geben sich selbst Pässe gegen die Frames und dann gegen die drei anderen Wände. 		Vier Frames Ein Ball pro Schüler
	10' Regeln 9, 10, 13 und 14 zusätzlich einführen Vier Frames im Quadrat mit Netz gegen aussen anordnen. Zu zweit; ein Schüler zielt aufs Netz, der andere fängt den Ball. Sie bewegen sich zum nächsten Frame und wechseln dabei ihre Rollen. Variation <ul style="list-style-type: none"> • Dasselbe, aber so organisiert wie in der Variation der vorhergehenden Übung. 		Vier Frames Ein Ball für zwei Spieler

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	15'	Turnier 2 gegen 2 (monopolares Spiel) Nach den Regeln von Tabelle.	 <p>Das Diagramm zeigt ein rechteckiges Spielfeld (8x8m) mit einer Wurfzone (ein kleinerer rechteckiger Bereich in der unteren linken Ecke) und einem Frame (ein vertikales Element in der unteren rechten Ecke). Vier Punkte sind im Feld verteilt: zwei blaue Punkte oben und zwei weiße Punkte unten.</p>	Mehrere Spielfelder (8 x 8 m) mit einer Wurfzone Ein Frame und ein Ball pro Spielfeld

Quelle: Emile Guinand (2016), mit Anpassungen von Muriel Sommer Vorpe

Allgemeine Bestimmungen	<ul style="list-style-type: none"> • Spielfeld: 8 x 8 m mit Wurfzone • Monopolares Spiel 2 gegen 2
Fehler	<p>Der Spieler begeht einen Fehler, wenn:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ... er in Ballbesitz ist und mehr als zwei Schritte macht. 2. ... er den Ball zu Boden fallen lässt. <p>Der Werfer begeht einen Fehler, wenn ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. ... der Ball den Metallrahmen, die Gummibänder, die Haken oder Ringe des Frames berührt und nicht eine im gespiegelten Winkel liegende Bahn verfolgt (missratener Rebound). 10. ... der Ball weder das Netz noch den Frame berührt.
Punktevergebung	<p>Der Spieler erzielt einen Punkt, wenn ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 13. ... der Ball beim Rebound vom Netz die Spielzone berührt, bevor ein Verteidiger ihn berührt hat. 14. ... der Ball beim Rebound vom Frame einen Verteidiger berührt, der ihn nicht zu kontrollieren vermag, und zu Boden fällt oder über die Grenzen der Spielzone hinausgerät.
Weiteres	<ul style="list-style-type: none"> • Einwurf: Die Mannschaft, die einen Punkt vergeben hat, wirft gegenüber des Frames auf der Linie ein, die das Spielfeld beim monopolaren Spiel begrenzt. • Anstoss: Ein Fehler wird mit einem Anstoss zugunsten der gegnerischen Mannschaft bestraft. Dieser Anstoss erfolgt am Ort, an dem der Fehler begangen wurde, oder am nächsten Ort innerhalb der Spielzone. • Wurfzone: Die Mannschaft im Ballbesitz darf in die Wurfzone eindringen. Die verteidigende Mannschaft darf den Ball ausschliesslich in der Spielzone fangen.