

## Kooperation

Bei einem grossen Teil der Teamsportarten steht der Ball im Mittelpunkt. Die Kooperation zwischen den Mitspielern ist unerlässlich. Diese Lektion übt das gemeinschaftliche Umgehen mit dem Ball.

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 90 Minuten  
Stufe: 7.–8. Klasse

### Lernziele

- Gemeinsam Aufgaben mit dem Ball bewältigen
- Kooperation

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	10' <b>Rollschnappball:</b> Rollvariante der Schnappballform: Gebildet werden zwei Teams. Ein Team rollt sich einen Ball so oft wie möglich zu. Das gegnerische Team versucht, den Ball zu erobern und seinerseits viele Pässe zu machen. Wer schafft zuerst zehn Pässe hintereinander? <b>Variation:</b> Vier Teams, wobei zwei gegeneinander spielen. Nach 5 Minuten spielen Sieger gegen Sieger und Verlierer gegen Verlierer.		1 Ball
Hauptteil	45' Klasse für die nächsten Übungen in Vierergruppen aufteilen. Jede Gruppe nimmt sich vier Bälle.		1 Medizinball 1 Softball 1 Gymnastikball 1 Tennisball
	<b>Teamwork:</b> Alle Schüler sitzen im Kreis mit den Füßen zur Mitte gerichtet. Sie heben mit den Füßen den Ball (Medizinball, Gymnastikball) in der Mitte vom Boden hoch. <b>Variation:</b> Ohne Schuhe, barfuss durchführen (ei kleinen Bällen evtl. hilfreich.)		1 Medizinball 1 Softball 1 Gymnastikball 1 Tennisball
	<b>Buckelrutschen:</b> Buckelrutschen in der Kette. Die Schüler stehen in einer Kolonne, Hände auf der Schulter des vorderen. Der Ball rollt über die Hände, Arme, den Nacken und Rücken in die Hände des nächsten. <b>Variation:</b> Die hinterste Person versucht den Ball hinter dem Rücken zu fangen.		1 Medizinball 1 Softball 1 Gymnastikball 1 Tennisball
	<b>Achterschlaufen:</b> Vier Schülerinnen stehen mit gespreizten Beinen hintereinander. Die Hinterste rollt einen Ball in achterform um ihre Beine bevor sie den Ball an ihre Mitschülerin vor ihr weiterrollt. Diese Bewegung bis zur Vordersten wiederholen und anschliessend einen langen «Pass» zwischen den Beinen aller Schülerinnen zurück zur beginnenden Schülerin. <b>Variation:</b> Welche Gruppe hat zuerst drei saubere Durchläufe?		1 Gymnastikball pro Gruppe
	<b>Tatzelwurm:</b> In Viererteams werden die Positionen 1 bis 4 vergeben. Ziel ist es nun von der einen Hallenwand schnellst möglich auf die andere Seite zu kommen. Der Ball darf nur auf einem Kreuzpunkt zweier Linien gefangen und gepasst werden. 1 passt zu 2, dieser zu 3, etc. Nummer 4 passt wieder zurück zu Nummer 1. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden.		1 Volleyball pro Gruppe

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	
Hauptteil	<p>In jeder Vierergruppe nehmen je zwei Schülerinnen zusammen einen Ball. Nun treten zwei Vierergruppen gegeneinander an. Jeweils zwei Schülerinnen führen gegen zwei Schülerinnen der Gegnergruppe die Übung Zwillinge durch. Die Strecke muss für beide Teams identisch sein. Ist die Strecke absolviert, setzen sich die Schülerinnen und die verbleibenden Zwei der Gruppe starten den Parcours. Welches Team gewinnt? Danach spielen die Siegerteams und die Verliererteams gegeneinander.</p> <p><b>Zwillinge:</b> Zu zweit (oder mehr) einen Ball einklemmen und einen (Hindernis-) Parcours zurücklegen. Welches Team schafft es am schnellsten? Bei Ballverlust wieder vorne anfangen.</p> <p><b>Variation:</b> Hindernisse wie Malstäbe (Slalom) oder umgekehrte Langbänke aufstellen.</p>		<p>2 Softbälle oder Ballone pro Gruppe</p>	
	<p>Für das nachfolgende Brennball werden die Teams gemäss ihren Platzierungen im Zwillingsspiel zusammengesetzt. Das Siegerteam mit dem Verliererteam und die beiden anderen zusammen. Bei mehr als vier Gruppen jeweils das beste- mit dem schwächsten Team etc. Dadurch entstehen etwa gleichstarke Gruppen fürs Spiel.</p>			
	5'	Brennball aufbauen		
	25'	<p><b>Brennball:</b> Zwei Teams spielen gegeneinander. Auf halber Hallenbreite liegt ein Reifen, ein paar Meter weg von der Wand, am Boden. In den Ecken der Halle liegen vier dünne Matten (Bases) mit etwas Abstand zur Wand. Ein Angreifer steht auf der Base nahe des Reifens. Er spielt einen Ball in die Halle und versucht möglichst schnell über die vier Bases wieder ins Ziel zu gelangen. Schafft er dies erhält das angreifende Team einen Punkt. Das Verteidigende Team muss den Ball schnellst möglich durch Passen in den bereitliegenden Reifen am Boden legen (brennen). Angreifer die während des Brennens unterwegs sind, scheiden aus und müssen zurück zum Team. Wird der Abwurf direkt aus der Luft gefangen, ist der Spieler ebenfalls «out» und muss wieder hinten anstellen. Auf den Matten darf gestoppt werden. Der Angreifer ist dort sicher. Pro Matte dürfen nicht mehr als zwei Spieler stehen. Nach 10 Outs tauschen die Teams die Plätze.</p>		<p>3 dünne Matten 4 Malstäbe (Start und Ziel) 1 Reifen 1-3 Bälle</p>
Ausklang	5'	<p><b>Ball fest:</b> Die Schülerinnen stehen im Kreis. Alle haben einen Ball irgendeiner Form in der Hand. Eine Schülerin gibt vor, was man mit dem Ball machen muss: zuprellen, aufwerfen, jonglieren, mit dem Fuss hochwerfen usw. Die nächste Mitspielerin darf «Ball fest» sagen und ihre eigenen Ideen als Anweisungen geben, bis die Nächste «Ball fest» sagt und an die Reihe kommt.</p>		<p>Unterschiedliche Bälle</p>