

## 12 | 2019

## Poull Ball

### Inhalt Monatsthema

Mit Freude lernen	2
Regeln	3
Tore schiessen	5
Wurftechnik	6
Grundtaktiken	7
<b>Lektionen</b>	
• Erste Schritte	8
• Grundlagen des Zusammenspiels	10
• Action dank Strategie	12
• Rollen im Spiel	14
Hinweise	16

### Kategorien

- Alter: ab 8 Jahren
- Schulstufe: Primar, Sek. I und Sek. II
- Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene, Könner
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden, Gestalten



**Entwickelt wurde Poull Ball von einem Studenten der Pädagogischen Hochschule Virton, (Belgien) vor rund 10 Jahren. Das Spiel hat sich zu einem idealen Mannschaftssport für den Sportunterricht entwickelt. Werte wie Fairplay und Solidarität stehen im Vordergrund. Da das Spiel im Wesentlichen auf Zusammenarbeit ausgerichtet ist und ohne Körperkontakt auskommt, spricht es Mädchen, Jungen, Sportliche und Sportmuffel gleichermaßen an und erlaubt allen eine intensive körperliche Betätigung.**

Statt auf Individualismus setzt das Spiel auf das Kollektiv. Das Fehlen von Körperkontakt und -einsatz fördert strategisches Denken und Kreativität. Werte wie Solidarität stehen zwar im Zentrum, Poull Ball bietet dennoch ein abwechslungsreiches und intensives Spiel. Da der Angriff auf beide Seiten des Spielfelds erfolgen kann, sind die Spieler ständig in Bewegung, um ihren Kameraden Spieloptionen zu bieten oder die Gegner in Schwierigkeiten zu bringen. Solange stärker auf gegenseitiges Anspornen als auf Konkurrenzkampf gesetzt wird, geht es beim Spielen eher um Begegnung als um Wettkampf – ein regelrechter Mannschaftssport also, bei dem das Team wichtiger ist als das Individuum.

### Ein Spiel seiner Zeit

Ausgehend von den Bedürfnissen und Wünschen des heutigen Publikums, stehen bei diesem Spiel die Schülerinnen und Schüler im Zentrum. Poull Ball lässt sich leicht vermitteln und kommt den Interessen der Jugendlichen entgegen, ohne die Ansprüche der Lehrpersonen aus den Augen zu verlieren. Die von ihrem Wesen her zugänglichen Poull-Ball-Regeln und -Ziele verfolgen den Zweck, Diskriminierungen zu bekämpfen. Sie geben allen Spielenden dieselben Chancen, bei der körperlichen Aktivität Spass zu haben: Alle sind in der Lage, Treffer zu erzielen, was das Spielen und die Entscheidungsfindung massgeblich prägt. Wer üblicherweise bloss zuschaut, wird tatsächlich zum Akteur seines Lernprozesses.

### Einstieg in vier Phasen

Das Spiel erfordert nur wenig Material und lässt sich auf jedem Terrain spielen: in der Halle, auf dem Rasen, auf einem Hartplatz, im Sand und sogar auf dem Eis. Unbestritten ein Pluspunkt für Schulen, die Poull Ball in ihr Programm aufnehmen möchten. Seit seiner Erfindung im Jahr 2009 ist das Spiel in den Schulen von rund dreissig Ländern begeistert aufgenommen worden. Dieses Monatsthema stellt vier abwechslungsreiche und aufeinander aufbauende Lektionen zur Verfügung. Entscheidendes Ziel: autonom agierende Schülerinnen und Schüler, die Sieg und Niederlage mit Würde zu tragen vermögen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

# Mit Freude lernen

**Poull Ball ist nicht bloss innovativ und gesundheitsfördernd: Das Spiel bietet auch eine patente Möglichkeit, die Kooperation, das Zusammenleben und grundsätzliche erzieherische Werte zu fördern.**

## Soziale Kompetenzen

- Aktiv am Erreichen eines gemeinsam gesteckten Ziels mitwirken
- im Interesse der Gruppe vereinbarte Regeln einhalten
- Strategien an das gesteckte Ziel anpassen
- mit Partnern und Gegnern positiv interagieren
- Zusammenarbeit lernen
- Niederlagen akzeptieren
- siegen können

## Personale Kompetenzen

- aktiv Verantwortung für die körperliche Verfassung, die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden übernehmen
- Selbstständigkeit und Selbstwert sowie Entscheidungsfreude entwickeln

## Psychomotorische Aspekte

- Eigenen Körper besser kennen lernen
- Hemmschwellen abbauen
- Selbstkontrolle stärken
- Spielübersicht und Wahrnehmung von Flugbahnen verbessern

## Physische Aspekte

- Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit fördern

## Psychologische Aspekte

- Beharrlichkeit, Einsatzfreude und eine positive Kampfbereitschaft (intensiv aber gewaltfrei) entwickeln



### Eine Geschichte, die das Leben schrieb

Im Internat der Pädagogischen Hochschule Virton, wo François Poull studierte, hatte er viele Freunde, die erfolgreich Sport trieben – jeder allerdings seinen eigenen. Seine Kommilitoninnen und Kommilitonen fanden kaum je zusammen. Er setzte sich deshalb in den Kopf, eine gemeinsame Aktivität auf die Beine zu stellen. Beim Basketballtraining für Jugendliche – zum Geldverdienen – entwickelte Poull zusammen mit ihnen an einem Februarnachmittag im Jahr 2009 ein neues Spiel. Dabei liess er sich von seiner Leidenschaft für Mannschaftssportarten leiten, die mit einem Minimum an Material auskommen. Nach dem Training tauschte er sich mit seinen Freunden aus... und schon war auch der Name des neuen Spiels gefunden.

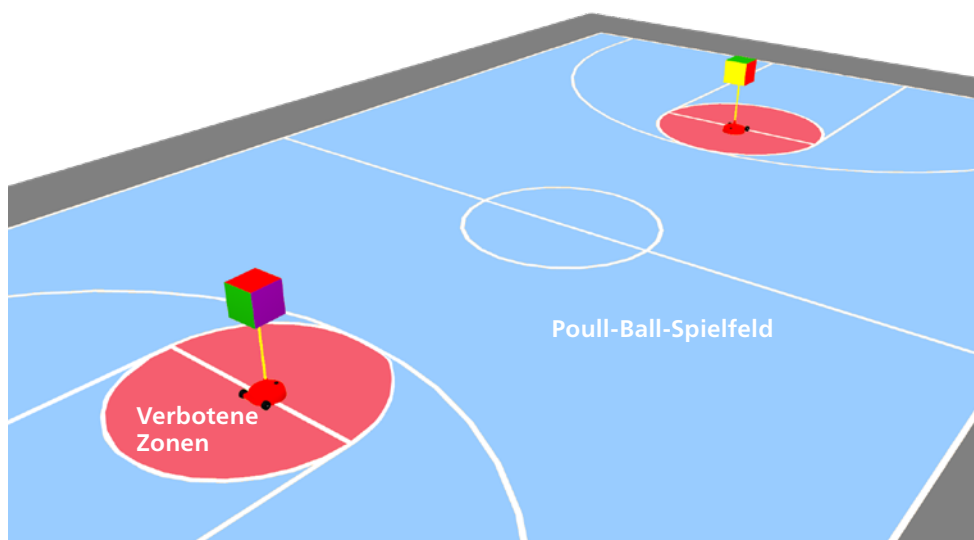
# Regeln

Zwei gemischtgeschlechtliche, fünfköpfige Teams treten mit einem grossen Ball auf einem rechteckigen Spielfeld gegeneinander an. Ziel des Spiels ist es, unter Einhaltung bestimmter Regeln einen der beiden Würfel abzuschliessen.



## Spielfeld

Idealerweise wird auf einem Basketballfeld gespielt, die Zonenkreise gelten als verbotene Zonen. Das Spiel kann in der Halle, aber auch auf dem Pausenplatz, auf einer Wiese und sogar am Strand oder auf dem Eis gespielt werden.



## Material

Gespielt wird mit einem Ball von 55 cm Durchmesser, mit dem sich einer der beiden auf einem 1,5 m hohen Ständer platzierten Würfel von je 50 cm Seitenlänge abschiessen lässt. Die Fussteile befinden sich je auf der Freiwurflinie.

## Match

Ein Match wird in drei Gewinnsätzen auf sieben Punkte gespielt.

## Spielbeginn und Wiederaufnahme

Begonnen und wiederaufgenommen wird das Spiel in der Spielfeldmitte.

## Einwürfe

Einwürfe erfolgen dort, wo der Ball das Spielfeld verlassen hat.

## Pässe und Ballvortrag

- Vorgeschrieben: drei Pässe vor dem Wurf; der Ball darf höchstens fünf Sekunden lang in der Hand gehalten werden.
- Erlaubt: drei Schritte mit dem Ball in der Hand (einmal Standfuss wechseln).
- Verboten: dribbeln sowie in die verbotenen Zonen (Kreise) vordringen.

## Ballwurf

Die Wurftechnik ist frei (siehe S. 6):

- ein- oder beidhändig
- mit der flachen Hand oder Überkopfwurf vorwärts

## Punkten

Die Wertung hängt von der Wurfart ab (siehe «Tore schießen», S. 5):

- Ein Punkt: direkte Würfe mit beiden Füßen am Boden.
- Zwei Punkte: Würfe ohne Ballabnahme (Manchette, Umlenken, Smash), beide Füße am Boden oder aber direktes Weiterleiten des Balls in der Luft (Alley-oop).

In der Schule oder beim Einführen des Spiels können die Teilnehmenden die Farben der Würfelseiten einbeziehen, um den Spassfaktor des Spiels zu erhöhen. Beispiel: Die gelbe Seite gibt drei Punkte, die rote keinen, mit der grünen gewinnt man sofort das Set usw.

Erzielt ein Team einen oder zwei Punkte, klatschen alle Spieler beider Teams.

## Regelübertretungen

- Verstoss gegen die Drei-Schritte-Regel: Einwurf
- Verstoss gegen die Drei-Pässe-Regel: Einwurf
- Körperkontakt mit dem Ballträger: Einwurf
- Körperkontakt beim Ballwurf: Strafwurf

Verstösst ein Verteidiger bei einer Torchance absichtlich gegen eine Regel, erhält das angreifende Team einen Punkt und es gibt einen Strafwurf! Beispiel: Der Verteidiger dringt bei einem Zielwurf in die verbotene Zone ein und berührt den Würfel, damit er nicht herunterfällt usw.

## Strafwurf

Der Strafwurf erfolgt von der Spielfeldmitte aus (in Abhängigkeit vom Platz). Der Spieler steht mit dem Rücken zum Würfel, den er abschiessen will, und darf sich beim Werfen nicht umdrehen.

## Auswechseln der Spieler

- Die Teams müssen jederzeit gemischt sein.
- Die Anzahl Auswechslungen ist nicht beschränkt.
- Das Auswechseln muss zwingend während eines Spielstopps erfolgen.

## Abschluss des Spiels

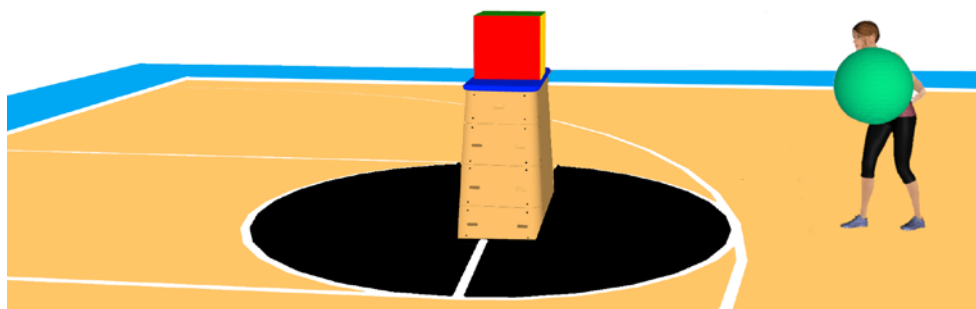
Die beiden Teams stellen sich in der Mitte des Spielfelds auf, gehen aufeinander zu und geben sich die Hand.

Die Lehrperson muss solche Verhaltensweisen vereiteln. Kommt es dazu, kann die Schülerin oder der Schüler auch für einige Minuten aus dem Spiel ausgeschlossen werden.

# Tore schiessen

**Um einen oder zwei Punkte zu erzielen, muss der Würfel zwingend vom Ständer fallen. Wird der Würfel getroffen, bleibt aber auf dem Ständer, ist es kein Treffer.**

Die Ziele (Würfel) gehören keinem der beiden Teams. Die Teams wählen aus, auf welchen Würfel sie zielen. Sie erzielen einen Punkt, wenn sie es schaffen, den Würfel vom Ständer abzuschiessen, indem sie den Ball von ausserhalb der verbotenen Zone werfen.



## Bonuspunkt

Zur Belohnung eines eingegangenen Risikos wird ein zusätzlicher Punkt vergeben, wenn der gelungene Zielwurf direkt (ohne vorherige Ballannahme) oder mit den Füßen in der Luft erfolgte.

Zwei Situationen zur Illustration:

- Der Spieler steht mit beiden Füßen auf dem Boden und schlägt den Ball, ohne ihn davor abgenommen zu haben (Smash, mit der flachen Hand, Überkopfwurf vorwärts wie im Volleyball) (siehe Abb. 1).
- Der Spieler fängt den Ball im Sprung ab und wirft ihn weiter, bevor er mit den Füßen den Boden berührt (Umlenken der Flugbahn bzw. Alley oop wie im Basketball) (siehe Abb. 2).



Abbildung 1



Abbildung 2



# Wurftechnik

Die Eigenheiten des Balls (gross und leicht, also einfach im Handling) und des Ziels (gross und somit leicht zu treffen) machen dieses Spiel speziell. Für einen erfolgreichen Zielwurf müssen nur wenige Vorbedingungen erfüllt sein.



Um zugleich kräftig und zielsicher zu werfen, eignet sich eine Technik besonders gut: Die stärkere Hand hält auf Schulterhöhe den Ball hinten, die andere Hand vorn. In dieser Position lässt sich der Ball im Gleichgewicht halten und man hat den Überblick über das Spiel.



Wird der Ball mit beiden Händen von der Seite gehalten, muss der Spieler den Ball zur Seite schieben, um das Ziel und die bereitstehenden Partner zu sehen. Aus dieser Position heraus wird der Wurf schwächer und unpräziser.

# Grundtaktiken

Die Möglichkeit, bei beiden Zielen zu punkten, beeinflusst die Angriffs- und Verteidigungsprinzipien beim Poull Ball. Die Teams müssen das Spiel lesen können, einen umfassenden Überblick behalten und wegen der häufigen Ballbesitzwechsel eine hohe Reaktivität an den Tag legen.

## Angriffsprinzipien

Die Grundprinzipien der herkömmlichen Ballspiele gelten auch beim Poull Ball. Dazu gehören:

- den Ball intensiv zirkulieren lassen
- sich in die freien Räume bewegen
- sich um eine gute periphere Sicht bemühen
- sich freilaufen, um Passlinien zu öffnen
- Poull Ball eignet sich also gut dafür, auf andere Ballsportarten übertragbare Kompetenzen zu entwickeln.

Zwei Angriffsprinzipien sind charakteristisch für Poull Ball:

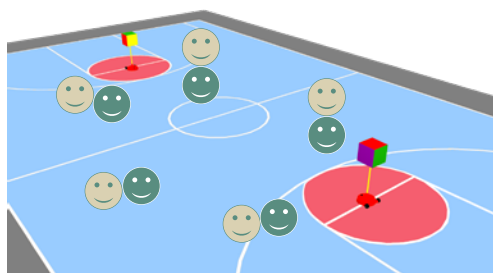
- Zum einen befindet sich das Ziel nicht am Ende des Spielfelds wie bei den meisten anderen Sportarten. Wie z. B. beim Eishockey oder beim Basketball findet das Spiel um das Ziel herum statt, die Spieler nützen also das gesamte Spielfeld inklusive Ecken und Grundlinien aus. Man spricht hier auch von einem 360-Grad-Spiel.
- Wie beim Tchoukball können beide Mannschaften auf beide Ziele spielen, was den Spielfluss und die Spielintensität erhöht. Äusserst wichtig ist der Überblick über das Spiel, und es bestehen mehrere strategische Optionen. Ein Team kann in Richtung des einen Ziels angreifen und die Gegner im letzten Moment mit einem Pass an einen allein in der Nähe des andern Ziels gebliebenen Spielers überraschen. Die Angreifer erschweren die Aufgabe der Verteidiger also, indem sie von einem Ziel zum andern wechseln.

## Verteidigungsprinzipien

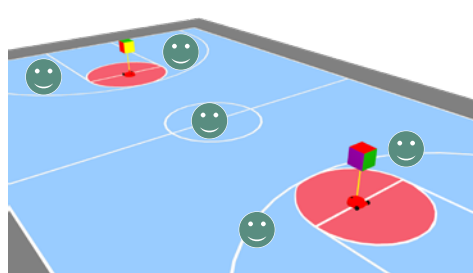
Dass den Mannschaften kein Spielfeld zugeordnet ist, wirkt sich selbstverständlich auch auf die Verteidigungstaktik aus. Die Spieler müssen ständig beide Ziele im Blick behalten und infolge der häufigen Ballabfänge und -verluste rasch ihre Rollen wechseln können.

Beim Poull Ball herrschen zwei Verteidigungstypen vor.

- Individuelle Verteidigung (Manndeckung): Jeder Verteidiger kümmert sich um einen bestimmten Gegner, dem er überallhin folgt. Er versucht, die an ihn gerichteten Pässe abzufangen und zu punkten, wenn er im Ballbesitz ist.
- Zonenverteidigung 2-1-2: Jeder Verteidiger deckt eine vorher bestimmte Zone ab. Zwei Spieler befinden sich je in der Nähe eines Ziels, um die gegnerischen Angriffe abzuwehren. Der fünfte Spieler befindet sich in der Spielfeldmitte und spielt eine zentrale Rolle: Er muss fähig sein, das Spiel zu lesen und sich so platzieren, dass er sein Team unterstützen kann. Bewegen sich die Gegner in Richtung eines der Ziele, muss er seine zwei davon betroffenen Kameraden unterstützen, um eine Überzahlsituation zu verhindern. Übernimmt das eigene Team den Ball, organisiert er das Spiel, weil er die Situation überblickt.



Individuelle Verteidigung



Zonenverteidigung 2-1-2

# Lektionen

## Erste Schritte

In dieser ersten Lektion sollen die Schülerinnen und Schüler die Poull-Ball-Regeln und das Material dazu kennenlernen. Ein besonderes Augenmerk ist der Haltung und der Konzentration gewidmet.

### Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Min.
- Alter: ab 8 Jahren
- Schulstufe: Primarstufe, Sek. I und Sek. II
- Niveau: Anfänger
- Lernstufe: Erwerben



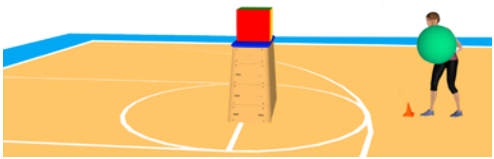

### Fachkompetenzen

- Sich mit dem neuen Material vertraut machen
- «Ready»-Haltung entwickeln

### Soziale und personale Kompetenzen

- Wetteifern fördern
- Für Zusammenleben sensibilisieren
- Toleranz üben
- Unterschiede akzeptieren

**Hinweise:** Das spezielle Poull-Ball-Material wurde im Hinblick auf ein flüssiges, spektakuläres Spiel konzipiert. Die Lehrperson muss diesen Aspekt mit vorteilhaften und angepassten Lernsituationen verständlich machen.

	Inhalte	Illustration/Organisation
Einlaufen	5' <b>Kultureller Bezug</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Poull-Ball-Geschichte</b> (siehe S. 2) erzählen, die wichtigsten Regeln erläutern und den inneren Wert dieser Sportart schildern.</li> <li>• Den Begriff der Fairness definieren.</li> <li>• Gemeinsames Nachdenken über den Teamgeist.</li> <li>• Wenn möglich einen Videoclip oder eine Reportage über das Spiel anschauen.</li> </ul>	
	10' <b>Die Fliege</b> <p>Die Spieler stehen im Kreis um den Lehrer. Jeder erhält eine imaginäre Fliege. Sie schliessen ihre Hände, um zu vermeiden, dass sie wegfliegt. Dann wirft der Lehrer den Spielern nacheinander den Ball zu. Um den Ball zu fangen, müssen die Spieler die Hände öffnen. Aber Achtung: Täuscht der Lehrer den Wurf nur an und ein Spieler öffnet die Hände, fliegt die Fliege weg und der Spieler fällt aus dem Spiel. Sieger wird also jener Spieler, der sich am besten konzentrieren kann.</p>	
Hauptteil	20' <b>Duelle</b> <p>Die Spieler der beiden Teams bilden einige Meter von ihrem Ziel entfernt eine Kolonne; ein Ball pro Kolonne. Das Duell gewinnt jene Mannschaft, die als erste die gestellte Aufgabe schafft.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufgabe 1: Würfel 5 x vom Sockel abwerfen.</li> <li>• Aufgabe 2: Würfel 5 x aus seiner Zone bugsieren.</li> <li>• Aufgabe 3: Würfel so zu Fall bringen, dass er innerhalb der verbotenen Zone bleibt.</li> <li>• Aufgabe 4: Würfel 2 x in Folge treffen, ohne dass er vom Ständer fällt.</li> <li>• Aufgabe 5: Würfel 5 x mit einem umgelenkten Wurf (ohne vorherige Ballannahme) treffen.</li> </ul>	
	15' <b>Die Riesenzielscheibe</b> <p>Dieses Spiel wird als Duell gespielt. Zwei Teams spielen gegeneinander, jedes auf einer Spielfeldhälfte. Auf jeder Hälfte steht pro Team ein Schloss: 2 Türme (Kegel an beiden Seiten des Ständers), in einer Ecke des Spielfelds steht ein Würfel. Mit aufeinanderfolgenden Würfeln müssen die Spieler die Türme umwerfen. Erst wenn sie das geschafft haben, dürfen sie den Würfel (die Riesenzielscheibe) holen, um ihn auf den Ständer zu stellen. Die erste Mannschaft, die die Riesenzielscheibe umwirft, gewinnt das Spiel.</p>	



	Inhalte	Illustration/Organisation
Hauptteil	15' <b>Die Stoppuhr</b> In diesem Spiel lernen die Spieler den Gegenangriff. Ziel ist es, so schnell wie möglich in der 5er-Gruppe von einer Zielscheibe zur anderen zu gelangen (Stoppuhr). Es darf weder gedribbelt noch mit dem Ball in der Hand gelaufen werden. Die Spieler müssen sich den Ball zuwerfen (Pässe), zuerst ohne, dann nach und nach mit Abwehrspieler. <b>Bemerkung:</b> Das Spiel « <u>Invasion</u> » (siehe S. 12) ist eine mögliche Weiterentwicklung dieses Spiels.	
	20' <b>Vereinfachte Matchsituation</b> Spiel nach offiziellen Regeln. Das Hauptaugenmerk richtet sich auf den Angriff und auf ein flüssiges Spiel. Die Lehrperson leitet die Angreifer an und schenkt den Fehlern der Verteidiger beim Einnehmen ihrer Plätze keine besondere Beachtung. Die Spieler sammeln Poull-Ball-Erfahrung und experimentieren mit den strategischen Basiselementen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360-Grad-Spiel</li> <li>• Häufiger Zielwechsel</li> </ul> <b>Beispiel:</b> Einen Joker bestimmen, der immer mit der Mannschaft in Ballbesitz spielt, um eine ständige Überzahlsituation der Angreifer zu schaffen.	
Ausklang	5' <b>Erfahrungen reflektieren</b> Austausch zwischen den Schülerinnen/Schülern und der Lehrperson. Fragen/Antworten zu den Regeln und Herausforderungen beim Treiben einer neuartigen Sportart.	

## Grundlagen des Zusammenspiels

In der zweiten Lektion sollen die Schülerinnen und Schüler dazu befähigt werden, im Team zu spielen und gemeinsam die richtigen Entscheide zu treffen. Ein besonderes Augenmerk ist dem Besetzen des Raums und der Positionierung gewidmet. Das Freilaufen geht alle an.

### Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Minuten
- Alter: ab 8 Jahren
- Schulstufe: Primarstufe, Sek. I und Sek. II
- Niveau: Anfänger
- Lernstufe: Anwenden



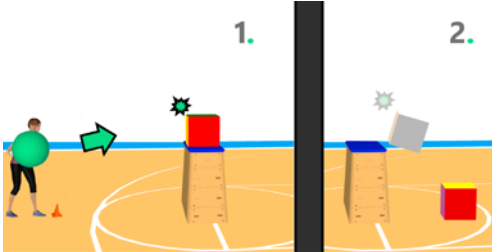

### Fachkompetenzen

- «Ready»-Haltung entwickeln
- Die verschiedenen Angriffskorridore festlegen
- Den Sinn einer guten Zusammenarbeit verständlich machen

### Soziale und personale Kompetenzen

- Für das Zusammenleben sensibilisieren
- Niederlagen akzeptieren und siegen können
- Toleranz üben

**Hinweise:** Die «Ready»-Haltung ist keine zwingende Voraussetzung, sondern lädt dazu ein, schön zu spielen. Die Spielerinnen und Spieler sind jederzeit bereit, den Ball zu übernehmen und auf das bessere Ziel zu spielen.

	Inhalte	Illustration/Organisation
Einlaufen	<p>10' <b>Bauchredner</b></p> <p>Die Lehrperson befindet sich mit einem Ball im Mittelkreis. Alle Spieler stehen auf den Seitenlinien. Mit dem Ball zeigt die Lehrperson die Art des Einlaufens an.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist der Ball auf dem Bauch, → vorwärts laufen</li> <li>• Ist der Ball auf dem Rücken, → rückwärts laufen</li> <li>• Wird der Ball hochgeworfen, → Sprung an Ort</li> <li>• Schlägt der Ball am Boden auf, → Kniebeuge</li> </ul> <p><b>Bemerkung:</b> Die spezielle Art, die Übungsvorgaben zu kommunizieren, fesselt den Blick der Schüler.</p>	
	<p>5' <b>Die Fliege</b></p> <p>Die Spieler stehen im Kreis um den Lehrer. Jeder erhält eine imaginäre Fliege. Sie schliessen ihre Hände, um zu vermeiden, dass sie wegfliht. Dann wirft der Lehrer den Spielern nacheinander den Ball zu. Um den Ball zu fangen, müssen die Spieler die Hände öffnen. Aber Achtung: Täuscht der Lehrer den Wurf nur an und ein Spieler öffnet die Hände, fliegt die Fliege weg und der Spieler fällt aus dem Spiel. Sieger wird also jener Spieler, der sich am besten konzentrieren kann.</p>	
Hauptteil	<p>20' <b>Casino</b></p> <p>Als Duelle: Die Spieler der beiden Teams bilden einige Meter von ihrem Ziel entfernt eine Kolonne; der erste hält einen Ball in den Händen. Die Spieler versuchen einer nach dem andern, den Würfel so hinunter zu bugsieren, dass die gelbe Seite oben zu liegen kommt.</p> <p><b>Bemerkung:</b> In diesem Spiel kommt es nicht allein auf den Zufall an! Trifft man den Würfel präzise, lässt sich das Resultat beeinflussen.</p>	
	<p>15' <b>Der gefrorene Wald</b></p> <p>Die Spieler lernen, die Bahnen des Spielfeldes zu gebrauchen. Es werden imaginäre «Türen» (Kegel) auf das Spielfeld gestellt. Geht ein Spieler durch eine «Tür», darf das ballbesitzende Team seine Gegner «einfrieren». Diese dürfen sich bis zum Signal der Lehrperson (Pfeiff nach einigen Sekunden) nicht mehr bewegen. Das andere Team nützt diesen Moment, um zu punkten.</p>	

	Inhalte	Illustration/Organisation
Hauptteil	<p>15' <b>Die Stoppuhr</b></p> <p>In diesem Spiel lernen die Spieler den Gegenangriff. Ziel ist es, so schnell wie möglich in der 5er-Gruppe von einer Zielscheibe zur anderen zu gelangen (Stoppuhr). Es darf weder gedribbelt noch mit dem Ball in der Hand gelaufen werden. Die Spieler müssen sich den Ball zuwerfen (Pässe), zuerst ohne, dann nach und nach mit Abwehrspieler.</p> <p><b>Bemerkung:</b> Das Spiel «<i>Invasion</i>» (siehe S. 12) ist eine mögliche Weiterentwicklung dieses Spiels.</p>	
	<p>20' <b>Vereinfachte Matchsituation</b></p> <p>Spiel nach offiziellen Regeln. Das Hauptaugenmerk richtet sich auf den Angriff und auf ein flüssiges Spiel. Die Lehrperson leitet die Angreifer an und schenkt den Fehlern der Verteidiger beim Einnehmen ihrer Plätze keine besondere Beachtung. Die Spieler sammeln Poull-Ball-Erfahrung und experimentieren mit den strategischen Basiselementen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360-Grad-Spiel</li> <li>• Häufiger Zielwechsel</li> </ul> <p><b>Beispiel:</b> Die Angreifer stellen sich so auf, dass sie das gesamte Spielfeld abdecken. Die Verteidiger müssen sich selbst an den ihnen am sinnvollsten scheinenden Platz aufstellen. Nun kann das Spiel beginnen.</p>	
Ausklang	<p>5' <b>Erfahrungen reflektieren</b></p> <p>Austausch zwischen den Schülerinnen/Schülern und der Lehrperson. Fragen/Antworten zu den Regeln und Herausforderungen beim Treiben einer innovativen Sportart.</p>	

## Action dank Strategie

**Freilaufen und Gegenangriff stehen im Zentrum dieser dritten Lektion. Die Schülerinnen und Schüler sollen für eine kluge Abdeckung des Spielfelds (360-Grad-Spiel) sensibilisiert werden und dafür, dass es sinnvoll ist, immer wieder von einem Spielfeldende zum andern zu wechseln (Spiel auf zwei Ziele).**

### Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Min.
- Alter: ab 8 Jahren
- Schulstufe: Primarstufe, Sek. I und Sek. II
- Niveau: Fortgeschrittene
- Lernstufe: Anwenden

### Fachkompetenzen

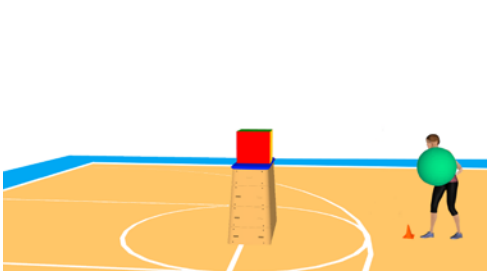

- Den Sinn von «give and go» (passen und laufen) verständlich machen
- Für die auszunützenden Schlüsselräume sensibilisieren
- Gegenangriff entwickeln

### Soziale und personale Kompetenzen

- Niederlagen akzeptieren und siegen können
- Eigene Fehler erkennen und eingestehen

**Hinweise:** Die zwei wichtigsten Merkmale eines effizienten Angriffs sind:

- 360 Grad um das Ziel herum spielen
- Oft von einem Ziel zum andern wechseln

	Inhalte	Illustration/Organisation
Einlaufen	<p>5' <b>Atome</b></p> <p>Alle befinden sich im Kreis in der Spielfeldmitte. Der Spieler im Ballbesitz spielt einem beliebigen Partner einen Pass zu, läuft dann in Richtung des nächstgelegenen Ziels und so schnell wie möglich zurück an seinen Platz. Derweil spielt der Ballempfänger einem Partner den Ball zu und läuft ebenfalls zum nächstgelegenen Ziel und zurück an seinen Platz. Und so weiter. Nach einer Weile sind alle Schüler in Bewegung. Sie müssen dann darauf achten, dass immer jemand im Mittelkreis ist, dem man zupassen kann. Bei diesem Spiel gewinnen alle – oder alle verlieren!</p>	
	<p>10' <b>Duelle</b></p> <p>Die Spieler der beiden Teams bilden einige Meter von ihrem Ziel entfernt eine Kolonne; ein Ball pro Kolonne. Das Duell gewinnt jene Mannschaft, die als erste die gestellte Aufgabe schafft.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufgabe 1: Würfel 5 x vom Sockel abwerfen.</li> <li>• Aufgabe 2: Würfel 5 x aus seiner Zone bugsieren.</li> <li>• Aufgabe 3: Würfel so zu Fall bringen, dass er innerhalb der verbotenen Zone bleibt.</li> <li>• Aufgabe 4: Würfel 2 x in Folge treffen, ohne dass er vom Ständer fällt.</li> <li>• Aufgabe 5: Würfel 5 x mit einem abgelenkten Wurf (ohne Ballannahme) treffen.</li> </ul>	
Hauptteil	<p>20' <b>Fluss</b></p> <p>Die Spieler lernen, das Spielfeld zu besetzen, insbesondere die Korridore beim Durchqueren.</p> <p>Auf dem Spielfeld werden Markierkegel verteilt. Die Spieler müssen sich Pässe zuspiesen und dabei mit einem Fuss immer in der Nähe eines Markierkegels sein. Sonst müssen sie beim ersten Markierkegel von vorn beginnen.</p> <p><b>Bemerkung:</b> Bei diesem Spiel lernen die Schüler, einen Mittelweg zwischen zu kurzen Pässen, die keinen schnellen Wechsel vom einen Ziel zum andern erlauben, und allzu ehrgeizigen Pässen zu finden, die den angespielten Kameraden allenfalls gar nicht erreichen.</p>	
	<p>15' <b>Invasion</b></p> <p>Die Spieler lernen, die Seitenbahnen zu nutzen und entwickeln den Dribble-Drive-Angriff. Die Angreifer sind in der Überzahl und versuchen, das gegnerische Feld zu erobern, um den Würfel abzuschliessen. Fortbewegung mit dem Ball in den Händen ist nicht erlaubt.</p> <p><b>Bemerkung:</b> Für einen flüssigeren Ablauf eher 4 gegen 2 oder 5 gegen 3 spielen.</p>	

		Inhalte	Illustration/Organisation
Hauptteil	15'	<p><b>Der Spiess</b></p> <p>Die Spieler lernen, zwei Zielscheiben anzugreifen (vereinfachte Spielsituation). Angreifer (in Überzahl) und Verteidiger stehen in einer Reihe auf der Mittellinie, wie ein Spiess. Die Lehrperson wirft den Ball an einen Angriffsspieler und das Spiel beginnt.</p> <p><b>Bemerkung:</b> Die zahlenmässige Überlegenheit und der Einsatz zweier Zielscheiben begünstigen das Offensiv-/Angriffsspiel. Die Abwehrspieler müssen sich gut organisieren, um die Pässe abzuwehren und so den Zugang zu den Zielscheiben zu verhindern.</p>	
	20'	<p><b>Matchsituation</b></p> <p>Spiel nach offiziellen Regeln.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein Körperkontakt</li> <li>• Höchstens drei Schritte mit dem Ball</li> <li>• Mindestens drei Pässe</li> <li>• Höchstens fünf Sekunden Ball in den Händen</li> </ul> <p><b>Bemerkung:</b> Die Lehrperson zieht sich nach und nach aus dem Spiel zurück, die Schüler passen selbst auf, dass die Regeln eingehalten werden. Es geht darum, die Selbstständigkeit und Eigenverantwortung der Spieler zu fördern (Fairplay).</p>	
Ausklang	5'	<p><b>Erfahrungen reflektieren</b></p> <p>Austausch zwischen den Schülerinnen/Schülern und der Lehrperson. Fragen/Antworten zu den Regeln und Herausforderungen beim Treiben einer innovativen Sportart.</p>	

## Rollen im Spiel

In dieser vierten und letzten Lektion wenden die Schüler an, was sie bisher gelernt haben. Sie sollen sich darum bemühen, in allen Rollen möglichst effizient zu spielen. Die Spielerinnen und Spieler müssen günstige Spielsituationen schaffen – Gegner unter Druck setzen, Gelegenheiten für die Partner provozieren –, um Einfluss auf das Spiel zu nehmen.

### Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Min.
- Alter: ab 8 Jahren
- Schulstufe: Primarstufe, Sek. I und Sek. II
- Niveau: Fortgeschrittene und Könner
- Lernstufe: Anwenden und gestalten

### Fachkompetenzen

- Rollen definieren und übernehmen
- Richtig entscheiden, um effizient zu spielen

### Soziale und personale Kompetenzen

- Fördern der Selbstständigkeit und des Respekts vor den Spielregeln/Partnern
- Niederlagen akzeptieren und gewinnen können
- Selbstständig sein und gegenseitig auf das Einhalten der Regeln pochen

**Bemerkung:** Das Spiel kann autonom, ohne Schiedsrichter gespielt werden. Die Lehrperson bietet nur noch Gewähr für einen geregelten Ablauf der Partie. Die Spieler sind imstand, eigene Fehler anzuzeigen, Niederlagen zu akzeptieren und mit Würde zu gewinnen.

	Inhalte	Illustration/Organisation
Einlaufen	<p>5' <b>Bauchredner</b></p> <p>Die Lehrperson befindet sich mit einem Ball im Mittelkreis. Alle Spieler stehen auf den Seitenlinien. Mit dem Ball zeigt die Lehrperson die Art des Einlaufens an.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist der Ball auf dem Bauch, → vorwärts laufen</li> <li>• Ist der Ball auf dem Rücken, → rückwärts laufen</li> <li>• Wird der Ball hochgeworfen, → Sprung an Ort</li> <li>• Schlägt der Ball am Boden auf, → Kniebeuge</li> </ul> <p><b>Bemerkung:</b> Die spezielle Art, die Übungsvorgaben zu kommunizieren, fesselt den Blick der Schüler.</p>	
	<p>10' <b>Die Riesenzielscheibe</b></p> <p>Dieses Spiel wird wie ein Duell gespielt. Zwei Teams spielen gegeneinander, jedes auf einer Spielfeldhälfte. Auf jeder Hälfte steht pro Team ein Schloss: 2 Türme (Kegel an beiden Seiten des Ständers), in einer Ecke des Spielfelds steht ein Würfel. Mit aufeinanderfolgenden Würfeln müssen die Spieler die Türme umwerfen. Erst wenn sie das geschafft haben, dürfen sie den Würfel (die Riesenzielscheibe) holen, um ihn auf den Ständer zu stellen. Die erste Mannschaft, die die Riesenzielscheibe umwirft, gewinnt das Spiel.</p>	



Hauptteil	20'	<p><b>Invasion</b></p> <p>Die Spieler lernen, die Korridore zu verwenden und entwickeln den Dribble-Drive-Angriff. Die Angreifer sind in der Überzahl und versuchen, das gegnerische Feld zu erobern. Fortbewegung mit dem Ball in den Händen ist nicht erlaubt.</p> <p><b>Bemerkung:</b> Für einen flüssigeren Ablauf eher 4 gegen 2 oder 5 gegen 3 spielen.</p>	
	15'	<p><b>Der Spiess</b></p> <p>Die Spieler lernen, zwei Zielscheiben anzugreifen (vereinfachte Spielsituation). Angreifer (in Überzahl) und Verteidiger stehen in einer Reihe auf der Mittellinie, wie ein Spiess. Die Lehrperson wirft den Ball an einen Angriffsspieler und das Spiel beginnt.</p> <p><b>Bemerkung:</b> Die zahlenmässige Überlegenheit und der Einsatz zweier Zielscheiben begünstigen das Offensiv-/Angriffsspiel. Die Abwehrspieler müssen sich gut organisieren, um die Pässe abzuwehren und so den Zugang zu den Zielscheiben zu verhindern.</p>	
	15'	<p><b>Die Halskette</b></p> <p>Die Spieler lernen, den Raum maximal zu nutzen (vereinfachte Spielsituation). Alle Spieler stehen in einem Kreis um den Mittelkreis, abwechselungsweise Perlen (Angreifer) und Diamanten (Verteidiger), die in der Minderzahl sind. Die Lehrperson wirft den Ball in eine Ecke des Feldes, das Spiel beginnt.</p> <p><b>Bemerkung:</b> Die zahlenmässige Überlegenheit und der Einsatz beider Spielfeldhälften begünstigen den Ballumlauf. So lässt sich verhindern, dass sich die Spieler an einem Ort ballen (Rudelbildung).</p>	
	20'	<p><b>Matchsituation</b></p> <p>Spiel nach offiziellen Regeln.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein Körperkontakt</li> <li>• Höchstens drei Schritte</li> <li>• Mindestens drei Pässe</li> <li>• Höchstens fünf Sekunden Ball in den Händen</li> </ul> <p><b>Bemerkung:</b> Die Lehrperson zieht sich nach und nach aus dem Spiel zurück, die Schüler passen selbst auf, dass die Regeln eingehalten werden. Es geht darum, die Selbstständigkeit und Eigenverantwortung der Spieler zu fördern (Fairplay).</p>	
Ausklang	5'	<p><b>Taktikmappe</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler besprechen mit der Lehrperson, wie sie das Spielfeld ausnutzen, und definieren erfolgversprechende Strategien.</p>	

# Hinweise

## Literatur

- Poull, F. (2014). «Poull Ball: joue le jeu, sois fair play».
- Poull, F. (2016). «Poull Ball: joue le jeu, sois fair play».
- Poull, F. (2019). «Poull Ball: nouveau sport alternatif».

Diese Titel sind auf Anfrage erhältlich bei [f.poull@hotmail.com](mailto:f.poull@hotmail.com) oder unter [www.poull-ball.com](http://www.poull-ball.com)

## Links

- [Poull Ball](#)

## Videos

- [Erklär-Clip «Poul Ball»](#) (D)
- [Playlist «Poul Ball»](#) (F)

### Partner



### Impressum

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport BASPO,  
2532 Magglingen

**Autor:** François Poull, Poull-Ball-Erfinder  
und Sportlehrer am Institut Saint-Joseph  
in Trois-Ponts, Belgien

**Redaktion:** mobilesport.ch

**Foto, Video:** François Poull, Christopher  
Roxs

**Illustrationen:** François Poull, id-sports.be

**Layout:** Bundesamt für Sport BASPO