

Kleine Ballspiele: Grenzenlose Möglichkeiten

Was wäre der Sportunterricht ohne Bälle? Kein Handball, Fussball, Basketball, Unihockey oder Volleyball. Die Liste liesse sich noch lange fortsetzen. Doch nicht nur Ballspielsportarten lassen sich damit ausführen. Mit Bällen lässt sich noch viel mehr machen.



Eine einfache Übung wird durch das Auswechselln des Balles zu einer Herausforderung.

Der Ball ist die Basis vieler Sportarten und aus unserer Schule kaum wegzudenken. Er wird gepasst, gedribbelt, geworfen und geschlagen. Doch bei den Sportarten ist noch lange nicht Schluss. Auf dem Ball balancieren, mit ihm jonglieren, sich durch ihn ausdrücken: Den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt.

Alle fördern und fordern

Das Monatsthema «Kleine Ballspiele» widmet sich den kleinen Spielen, Übungen und Lektionen, die den Ball im Zentrum haben. Gedacht sind die Inhalte vor allem für die Stufe Sek I, vorwiegend für die 7. und 8. Klasse. Mit etwas Kreativität können die Unterrichtenden aber sämtliche Inhalte an ihre Klasse anpassen. Und auch im Verein können diese Spiele zum Beispiel für eine Aufwärmsequenz oder gar um das Teamwork zu steigern, eingesetzt werden.

In den Übungen und Lektionen werden technische Komponenten wie werfen, fangen und prellen ebenso berücksichtigt wie die konditionelle Substanz und die koordinativen Kompetenzen. Auch psychisch-emotionale Aspekte, wie Selbstvertrauen, Motivation sowie Taktik und Wahrnehmung können mit unterschiedlichen Übungen und Lektionen gefördert werden.

Beidseitiges Lernen

«Es gibt keine schlechte Körperseite.» Diese pädagogische Aussage stimmt leider so nicht. Und trotzdem gibt es

zwei gute Gründe, immer beide Körperseiten zu trainieren. Einerseits fördert das seitenverkehrte Üben den Lernprozess beider Körperhälften, andererseits gibt es im Spiel immer wieder Situationen, in denen auch die «andere» Seite benötigt wird.

Anpassen an das Niveau

Die Übungen sind so gewählt, dass Anfänger ihren Spass haben und auch Könner gefordert werden. Eine einfache Übung kann durch die Variation der Ballgrösse, des Ballgewichtes oder der Durchführung mit mehreren, vielleicht sogar stark unterschiedlichen Bällen, zu einer grossen Herausforderung werden. Dabei sollen Ballspezialisten mit ihrem Können den weniger Erfahrenen helfen und gemeinsam mit ihnen Aufgaben meistern. Alleine, zu zweit oder in der Gruppe ausgeführt bieten diese Übungen Spass und Herausforderung.

Das Monatsthema als pdf

Berichte:

- Sicherheitshinweise

Hilfsmittel:

- Checkliste Ballspiele
- Posten – Koordination- und Kraftparcours
- Posten – Nummer für Nummer

Übungen:

- Grosse Reichweite
- Teamwork
- Balanceakt
- Reagiere rasch
- Buckelrutschen
- Ballmassage
- Applauswurf
- Drehkarussell
- Stehaufmännchen
- Hoch und quer
- Sternschnuppen fangen
- Fusspass
- Fang mich
- Rollschnappball
- Prellkreis
- Achterschlaufen
- Tatzelwurm

- Zwillinge
- Ball fest
- Rollmops
- Recke dich
- Liegende Pässe
- Brückenbau
- Pferderennen
- Ballkünstler
- Alleskönner
- Brennball
- Prellparty
- Handorgel

Lektionen:

- Kooperation
- Werfen und Fangen
- Prellen
- Koordination- und Kraftparcours

Tests:

- Balancierend 2 Bälle prellen
- Nummer für Nummer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO