



J+S-Kids: Einführung Faustball - Lektion 3

Wir gewinnen und verlieren MITEINANDER!

Autor

Hanspeter Erni, J+S-Experte/Sportlehrer

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥ 70 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 8-10 Jährige
Gruppengrösse 20
Kursumgebung Turnhalle
Sicherheitsaspekte Beachten der fixen, vorstehenden Geräte, wie z.B. hervorstehende Reckstangen, Haken entlang der Wände.

Zielsetzungen/Lernziele

Miteinander gewinnen und verlieren & Fairplay beim Spielen

Hinweise

Unbedingt verschiedene Ballarten verwenden und stets wechseln!

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung und Appell Lektionsziel: Fairplay erleben Den Kindern das Ziel bekannt geben. Ritual „Shake-Hands“	Kreis	Anwesenheitsliste
2x3'	Spiel: „Lucky-Bänkli“ 2:2 über 1 Langbank Der erste Ball darf mit beiden Händen gefangen werden. Er wird anschliessend mit dem Unterarm weitergespielt Max. 3 Ballberührungen innerhalb eines Teams. Der Ball darf die Langbank nicht touchieren. Zusatzregel für Fortgeschrittene: Nach jeder Ballberührung muss die hintere Grundlinie berührt werden. Nach der Halbzeit werden Spielfeld und Resultat gewechselt (Bsp.: A führt mit 8:5, nach der Halbzeit führt B mit 8:5)		Langbänke, verschiedene Bälle
5'	Shake-Hands, Bewegen Verlierer/Gewinner schütteln sich die Hände, je ein Verlierer und ein Gewinner gehen zusammen. Lehrperson zeigt 4 Partnerübungen (2 Kraft, 2 Beweglichkeit) vor 1 A und B stehen Rücken an Rücken und versuchen ohne die Hände zu gebrauchen 5x gemeinsam abzusitzen und wieder aufzustehen. 2 Steirisch Ringen, A und B haken den Mittelfinger der re bzw. li Hand ein und versuchen sich gegenseitig über eine Linie zu ziehen. 3 A und B stehen vis-à-vis und fassen die Hände. Sie schwingen die Arme und machen gleichzeitig aber in die Gegenrichtung eine 360° Drehung ohne die Hände loszulassen, 5x. 4 A macht ein Böckli und B schwingt 5x das li und 5x das re Bein darüber, danach wechseln.		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2x4'	Bänklifuschtball Gleiches Spiel wie in der Einleitung. Nun geht es aber darum, dass die beiden Teams miteinander spielen. Das heisst: Wem gelingt es, den Ball möglichst lange im Spiel zu halten? Ein Fehler gibt einen gemeinsamen Punkt. Sieger ist jenes Spielfeld-Team, das möglichst wenig Punkte macht. Das Gewinnerteam dankt am Schluss allen Teams für den „harten“ Wettkampf mit Schulterklopfen.		Langbänke, verschiedene Bälle
8x1'	Faustball-Tennis 1:1 Angabe mit dem Unterarm. Abwehr: Ball darf gefangen werden. Angriff mit dem Unterarm Kinder auf der rechten Seite erhalten rote Bänder, Kinder auf der anderen Seite erhalten blaue Bänder. Nach jeder Minute wird im Uhrzeigersinn rotiert und man erhält einen neuen Mitspieler. Jedes Kind zählt seine Punkte. Wie viele Punkte erreichen die beiden Gruppen (rot, blau) gemeinsam? Das Verliererteam gratuliert mit einem Handabklatschen („Two Potatoes“ = Faust auf Faust)		Langbänke Farbige Bänder
8x1'	Wer schafft mehr? A und B müssen versuchen, möglichst oft ohne Fehler hin und her zu spielen. Nach jeder Minute wird im Uhrzeigersinn rotiert und man erhält einen neuen Mitspieler. Wer schafft in einer Minute am meisten Zuspiele? Jedes Kind nennt am Schluss sein Bestergebnis seinem ersten Mitspielenden. Gemeinsames Shake-Hands „Das hast du toll gemacht“.		Verschiedene Bälle
2x4'	Bring en hei Jeweils 4 Kinder bilden ein Team. Von einer Startlinie aus versuchen die Kinder mit einer Angabe (mit dem Unterarm) die Matte zu treffen. Sie laufen nach dem Service um das Spielfeld herum und holen sich ihren Ball wieder. Anschliessend erfolgt der nächste Versuch. Nach der Halbzeit notieren die Kinder ihre erreichten Punkte. In der 2. Halbzeit zählen sie rückwärts bis sie auf null sind! Sieger ist jede Mannschaft, die es geschafft hat.		5 Matten Verschiedene Bälle

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist der/die Fairste im ganzen Land? Die Kinder stehen in der Halle verteilt herum. Die Lehrperson ruft einen Namen auf. Sobald dieser Name ertönt, springen die Kinder zum „fairsten“ Kind. Dieses legt sich flach auf den Boden und muss sich sehr gut spannen. Die anderen Kinder heben es gemeinsam in die Höhe.	2 Gruppen machen (pro Hallenhälfte eine Gruppe) Pro Gruppe jeweils einen Namen aufrufen. Jedes Kind sollte einmal an die Reihe kommen. TIPP: Am Schluss sich selber aufrufen :-) Lehrperson/TrainerIn/Coach gehört ja auch zum Team!	
2'	Verabschiedung Kurzer Rückblick: Was ist schwierig/einfach beim Thema „Miteinander Verlieren und gewinnen“? Wieso?		