

Lektion: Spielsport-Kombinationen

Ballbiathlon

Diese Lektion lässt sich problemlos auf dem Pausenplatz, ums Schulhaus oder um die Trainingshalle durchführen. Sie basiert auf dem Biathlon. So lassen sich unterschiedliche Sportarten gut kombinieren.

Rahmenbedingungen

Dauer: 45 Min

Stufe: Sek I/II


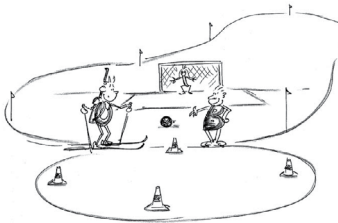

Kursumgebung: Sporthalle, Hartplatz, Rasenplatz

Lernziele

- Schnelligkeit oder Ausdauer verbessern (je nach Länge des Parcours)
- Werfen und fangen verbessern

Sicherheit

Siehe «[Sicherheitshinweise](#)» und «[Checkliste Ballspiele](#)».

	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg	<p>10' Zonenball: Zwei Teams gegeneinander. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball nach einem Pass von einem eigenen Mitspieler in der gegnerischen Endzone abgelegt werden kann. Pellen ist nicht erlaubt. Die Anzahl Schritte mit dem Ball ist jeweils vorgeben.</p> <p>Variation: Mit einem Badminton-Shuttle spielen. So verkürzen sich die Passwege und die Intensität wird erhöht.</p>		Ball Evt. Shuttle
Hauptteil	<p>30' Ballbiathlon: Das Prinzip ist einfach: Zuerst wird eine Runde gerannt, und danach werden drei oder mehr Würfe/Schüsse abgegeben. Für jeden Fehlversuch muss eine (kleinere) Strafrunde gelaufen werden.</p> <p>Basketball: Nach jeder Runde müssen die Schülerinnen drei Basketballwürfe von der Freiwurflinie durchführen.</p> <p>Fussball: Hier sollte die Aufgabe den Fertigkeiten der Teilnehmenden angepasst werden. Beispielsweise muss der Ball direkt ins Tor fliegen, nur ein bestimmter Teil des Tores ist offen, oder Torschuss vom 16er mit einem Torhüter, etc.</p> <p>Volleyball: Nach jeder Runde muss ein Service in eine bestimmte Zone ausgeführt werden.</p> <p>Handball: Nach jeder Runde muss ein Sprungwurf über die dicken Matten auf das Tor ausgeführt werden. Zwei Drittel des Tores sind verdeckt. Auch ein Siebenmeter gegen den Torhüter ist möglich.</p> <p>Unihockey: Penalty gegen den Torhüter oder Schuss aufs halboffene Tor von einer bestimmten Zone.</p> <p>Bemerkung: Die Distanz (zum Korb, zum Tor, etc.) sollte so gewählt werden, dass ein Treffer wahrscheinlicher ist als ein Fehlwurf (Motivation!). Die Strafrunde darf nicht zu lange sein, da man sonst keine Chance hat, die anderen einzuholen. Alle sollten einen Ball haben, damit möglichst wenig Wartezeiten entstehen. Die Strafrunden sollten wenn möglich mit dem Ball (prellend oder am Fuss führend) absolviert werden. Nach jeder erfüllten Runde (inklusive Strafrunde) erhält die Spielerin einen Spielbändel. Wer zuerst fünf Runden hat, gewinnt.</p>		Markierungspfosten oder -hütchen Sportartspezifisches Material Hindernisse
Ausklang	<p>5' Brückenbau: A und B liegen nebeneinander auf dem Rücken. Beide heben die Hüften zur Brücke an. A rollt den Ball unter beiden Brücken durch. B stoppt den Ball. Beide rollen auf zum Langsitz. B rollt den Ball um die eigenen Füsse und übergibt ihn an A. Anschliessend heben A und B erneut die Hüften zur Brücke an, etc.</p>		1 Volleyball 1 Gymnastikball 1 Tennisball