mobilesport.ch

12 | 2011

Inhalt Monatsthema

Sicherheitshinweise	2
Checkliste Ballspiele	3
Übungen – Kleine Spiele	4
Übungen – Grosse Spiele	6
Lektionen	8
Anhang: Halleneinteilung Lektion 1	

Kategorien

• Alter: 11–20 Jahre

Schulstufe: Sekundarstufe I+II
Niveau: Fortgeschrittene
Lernstufe: Anwenden/Gestalten



Spielsport-Kombinationen

Spielsportarten sind im Sportunterricht beliebt. Jede Sportart hat Eigenheiten, es gibt auch Gemeinsamkeiten. Bei den Spielen dieses Monatsthemas wird ein Augenmerk auf die sportartübergreifenden Fähigkeiten gelegt. Es soll viel gespielt werden – alles, nur nicht die Endform.

Gute Spielerinnen und Spieler wissen, dass sportliche Problemlösungsprozesse immer ähnlich ablaufen. Beispielsweise in Spielsportarten mit Gegnerkontakt wie Fussball, Basketball, Handball oder Unihockey ist es erfolgversprechend, wenn man sich taktisch, bezüglich Timing und Zonenspiel geschickt verhält. Konkret heisst das: sich freilaufen, im richtigen Moment passen, Abschlusschancen richtig einschätzen, dem Gegner den Raum eng machen, antizipieren, usw.

Gewinnende Kombinationen

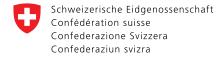
Dieses Monatsthema nimmt sich die Freiheit, verschiedene Ballsportarten in einen breiten Kontext zu stellen. Es wird keine einzige Spielform der ursprünglichen Sportart vorgeschlagen, sondern nur Variationen und Kombinationen. Ohne Rücksicht auf Regeln, Spielfelder oder Materialbedürfnisse können diese in einer Sportlektion durchgeführt werden, ohne ein einziges Mal die Endform anzuwenden.

Basketball mit den Füssen, Frisbee und Handball kreuzen usw.: Die kombinierten Vorschläge lassen viel Kreativität zu. Die ausgewählten Übungen und Lektionen sind nach Bedarf modulierbar, können je nach zur Verfügung stehenden Zeit oder Zielsetzungen ad hoc angepasst werden.

Für Fortgeschrittene

Die Übungen dieses Monatsthemas richten sich vor allem an Teamsportler, die bereits gute Voraussetzungen in Spielsportarten mitbringen: Übersicht, Antizipation, Reaktion, Geschwindigkeit, Schnelligkeit, Präzision (bei Torschüssen und Pässen).

Es ist also notwendig, dass die technischen Fertigkeiten und Regeln der Ausgangssportart mindestens auf Schulniveau beherrscht werden. Dadurch erübrigt sich ein separates Einführen von sportartspezifischen Regeln und Verhaltensweisen. Nur die Abweichungen zur ursprünglichen Sportart sind zu erwähnen. So wird viel Zeit gewonnen, die man dem Spielen widmen kann.



Bundesamt für Sport BASPO

Sicherheitshinweise

Ballspiele gehören zu den attraktivsten Inhalten im Sportunterricht. Während die Schüler spielen, achten sie kaum auf eine korrekte und damit sichere Ausführung der Grundbewegungen. Die Lehrpersonen sind also gefordert, sichere Voraussetzungen zu schaffen.

Die einzelnen Ballspiele führen nicht zuletzt auf Grund ihrer Beliebtheit die Unfallstatistiken sowohl im Freizeitbereich als auch im Sportunterricht an.

Das Risiko, sich bei einem Ballspiel zu verletzen, ist um zwei Drittel höher als bei den meisten Individualsportarten. Die häufigsten Verletzungen sind Verstauchungen, Zerrungen, Prellungen und Brüche. Betroffen sind in fast drei Vierteln aller Fälle die Extremitäten: Zu etwa 40 % die Hände und Arme, zu 35 % die Beine und Füsse.

Lehrperson sorgt sich um Abläufe

Während sich die Schüler in der Welt des Spieles befinden, haben sie oft keine freie mentale Kapazität, um auf eine korrekte und damit sichere Ausführung der Grundgesten zu achten. Die Einwirkungen der Kräfte werden unterschätzt, gefährliche Situationen nicht mehr antizipiert. Der Wettkampfgeist ist stärker als der Fairplay-Gedanke. Deshalb ist es Aufgabe der Lehrperson, durch geeignete Massnahmen ein sicheres «Spiel-Umfeld» zu schaffen und einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.

Umgebung beachten

Voraussetzung für jede Art der Unfallverhütung ist ein gutes menschliches Umfeld. Sowohl das Vertrauen in die Lehrperson als auch sportliches Fairplay der Schüler untereinander tragen viel zur Sicherheit im Sportunterricht bei. Eine Anlage muss gewissen Normen entsprechen, damit ein sicheres Spiel möglich ist. Beispielsweise sollten Hallenwände bis auf 2,70 Meter Höhe frei von Rissen, vorstehenden Gegenständen und scharfen Kanten sein. Die Hallenbodenpflege mit einem geeigneten Mittel verhindert, dass die Schüler rutschen oder «kleben bleiben».

Material und Organisation

Ein weiteres Augenmerk gilt dem Material und der persönlichen Ausrüstung. Bälle sollten nicht zu hart gepumpt sein und die Schüler dürfen nicht in Socken herumrennen. Der umfangreichste Bereich ist die Spielorganisation. Hier ist die Lehrperson dafür verantwortlich, dass die Schüler mit den geeigneten didaktischen Massnahmen geführt werden. Sowohl während des Spiels als auch im Training sollen eine überlegte Organisation und alternative Zusatzaufgaben Wartezeiten vermeiden und damit ein Absinken der Konzentration verhindern helfen.

Eine Checkliste mit den wichtigsten Punkten finden Sie auf der nächsten Seite. ■

Quelle: bfu SafetyTool Ballspiele

Checkliste Ballspiele

Menschliches Umfeld	Hinweise und Risiken
□ Verstehen die Schüler den Begriff «Fairplay» und können sie abgemachte Regeln einhalten?	Umgang mit Sieg und Niederlage
□ Berücksichtige ich bei der Teambildung gruppendynamische Aspekte?	Leistungsausgleich
□Wie ist die Stimmung innerhalb der Klasse?	Aggressionen nicht verstärken
Anlage und Voraussetzungen	
□ Ist die Halle für Ballspiele sicherheitstechnisch geeignet? Ist der Sturzraum neben dem Spielfeld gross genug?	bfu-Dokumentation Sporthallen, R 9208
☐ Sind alle Türen und Gerätetore beim Übungs- und Spielbetrieb geschlossen?	Hindernisse
☐ Sind die Spielfeldmarkierungen gut sichtbar und klar gekennzeichnet?	Mit Bodenmarkierungen
□ Werden Körbe, die direkt an der Wand angebracht sind, nur für Positions- und Sprungwürfe gebraucht?	Aufprallgefahr
☐ Sind Rasenplätze in einem spieltauglichen Zustand (ebene Spielfläche, keine herumliegenden Gegenstände, Nässe)?	bfu-Merkblatt Freianlagen, Mb 0305
□Werden Allwetterspielplätze regelmässig von organischen Ablagerungen gesäubert?	Rutschgefahr
□ Verzichte ich darauf, auf Hartbetonplätzen zu spielen?	Schläge, Schürfgefahr
Material, Geräte, persönliche Ausrüstung	
☐ Tragen meine Schüler geeignete Sportkleider und passende Turnschuhe?	Schuhe: Abnützung, Dämpfung
□ Tragen Schüler mit Sichteinschränkungen Kontaktlinsen oder geeignete Brillen?	
☐ Werden Uhren, Schmuck und dergleichen vor Lektionsbeginn abgelegt und lange Haare zurückgebunden? Besteht während des Unterrichts ein Kaugummi- und Essverbot?	Verletzungs- und Erstickungsgefahr
☐ Sind die Mannschaften mit Spielbändern (besser farbige Spielleibchen) klar gekennzeichnet?	Übersicht verbessern
□Werden in der Anfängerschulung leichte, griffige und nicht zu harte Bälle verwendet?	Fingerverletzungen bei falschen Bällen
☐ Trägt der Torhüter eine geeignete Ausrüstung und einen Tiefschutz oder schränke ich den Wurfbereich entsprechend ein?	Z.B. nur Bodenaufsetzer zählen
☐ Sind Tore in einwandfreiem Zustand und gegen Umkippen gesichert? Werden Abpraller hinter dem Tor durch Fangnetze oder dicke Matten verhindert?	Keine vorstehenden Netzhaken, kein splitternder Torrahmen
☐ Achte ich darauf, dass keine defekten Volleyballnetz-Spannleinen gebraucht werden? Sind Spannleinen gut sichtbar?	Schnitt-, Stolpergefahr
□Werden nicht benutzte Bälle in Ballbehältern aufbewahrt?	Fussgelenkverletzungen
Organisation	
☐ Ist meine Lektion zielgerichtet und sinnvoll aufgebaut?	Einstimmung, Übungsteil, Spiel
□ Habe ich jederzeit den Überblick über die Klasse?	Über- oder Unterforderung vermeiden
☐ Sind Aufgabenstellung und Übungsauswahl den personellen Voraussetzungen angepasst und klar verständlich?	Über- oder Unterforderung vermeiden
□ Organisiere ich den Unterricht so, dass lange Wartezeiten vermieden werden?	Abkühlung, Konzentrationsabfall
☐ Sind die Übungs- und Spielzonen klar von den Warteräumen abgegrenzt und ist der Sicherheitsabstand gross genug?	Trennung optisch markieren
☐ Setze ich die optimale Anzahl Spieler in Bezug auf die Spielfeldgrösse ein?	Durcheinander vermeiden
□ Passe ich die Spielregeln den personellen Voraussetzungen und den Zielsetzungen an? Unterstütze ich den Spielverlauf aktiv?	Taktische Tipps, Korrekturen
☐ Haben die Schüler die Spielregeln verstanden und achte ich auf konsequentes Einhalten dieser Regeln?	Hilfsschiedsrichter einsetzen

Quelle: bfu SafetyTool Ballspiele, Arbeitsblatt 8

Übungen: Kleine Spiele

Die folgenden Übungen sind alles «kleine Spiele», da sie meist in kleinen Gruppen durchgeführt werden. Zudem nehmen die Spiele oft weniger als 10 Minuten in Anspruch.

Passfabrik

Bei dieser Übung zu dritt wird der Fokus aufs Passen gelegt. Welches Team schafft in vorgegebener Zeit die meisten Zuspiele?

Zwei Spieler stehen sich mit je einem Ball gegenüber, dazwischen befindet sich ein Spieler ohne Ball. Der Spieler in der Mitte dreht sich zu Spieler A, erhält einen Pass, den er gleich zurückspielt, und wendet sich danach zu Spieler B, erhält von diesem den Ball, etc. Welches Dreierteam erreicht in einer bestimmten Zeit mehr Zuspiele? Material: Unihockeyschläger, zwei Bälle



Gegner treiben

Mit einem möglichst langen Kopfball wird in dieser Übung versucht den Gegner zurück zu drängen.

Im Abstand von 30 bis 40 Metern werden zwei Linien markiert. Ein Spielerpaar stellt sich in der Mitte des Feldes im Abstand von etwa zehn Metern gegenüber auf. Spieler A wirft den Ball hoch und köpft aus dem Stand möglichst weit in Richtung des anderen Spielers. Spieler B stoppt den Ball mit dem Fuss, nachdem dieser den Boden berührt hat, wirft ihn hoch und köpft in die Gegenrichtung. Wer seinen Gegner hinter die Linie «getrieben» hat, erhält einen Punkt. Anschliessend werden die Spielerpaare gewechselt. Nach einigen Durchgängen werden die Punkte addiert. Material: Fussball



Torball

Die Spielerin lernt bei dieser Übung sich freizulaufen und den Pass in einen bestimmten Raum zu spielen.

Man spielt drei gegen drei auf vier offene Tore. Ein Punkt kann nur mit einem Zuspiel (Bodenpass) durch ein Tor erzielt werden.

Variation

- Statt mit dem Unihockey Schläger mit dem Fuss und einem Fussball durchführen. **Einfacher**
- Mehr Tore
- Tore grösser machen.

Schwieriger

- Tore verkleinern
- Raum enger machen
- Nur mit der schwachen Hand/mit dem schwachen Fuss spielen.

Material: 8 Malstäbe, Unihockeyschläger, Ball



Kopfball-Schnappball

Um in dieser Übung einen Punkt zu erzielen, muss ein Kopfball eines Mitspielers gefangen werden. Ansonsten funktioniert das Spiel wie normales Schnappball.

Der Ball wird mit der Hand gespielt. Ein Punkt kann dann erzielt werden, wenn man innerhalb der Mannschaft ein Kopfballzuspiel einer Mitspielerin/eines Mitspielers fangen kann. Fängt die andere Mannschaft den Ball, versucht diese Punkte zu erzielen. **Einfacher**

- Raum: Feld vergrössern.
- Regeln: Während einer gewissen Zeit darf eine Mannschaft nur Manndeckung machen, ohne selber den Ball zu fangen.
- Spieleranzahl: Joker hilft immer der ballbesitzenden Mannschaft.

Schwieriger

- Raum: Feld verkleinern.
- Regeln: Der Ball muss per Kopf einem anderen Mannschaftskollegen zugespielt werden und nicht jenem, von dem man den Ball erhalten hat.

Material: Mit Tennisbällen spielen



Burgball

Die verbotene Zone darf in dieser Übung nicht betreten werden. Die Angreifer versuchen einen Ball auf dem Schwedenkasten trotz eines Verteidigers zu treffen.

Ein Handball liegt auf einem Kasten. Darum herum sind Spielende um einen Kreis verteilt, den sie nicht betreten dürfen. Die Spielenden versuchen nun den Ball, der von einem Torhüter bewacht wird, vom Kasten zu schiessen (auch als Torhütertraining möglich).

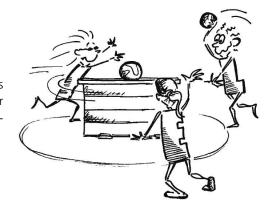
Einfacher

- Raum: Distanz verkleinern. Trefferfläche vergrössern.
- Material: Grosser Ball (Medizinball).

Schwieriger

- Regeln: Wurf nur mit dem schwächeren Arm. Nach dem Abspiel müssen die Spielenden hinter eine zweite Linie, um anzulaufen.
- Material: Kleinerer Ball.
- Spieleranzahl: Zwei Torhüter. Weniger Angreifer.

Material: Kasten, Handball



Weitere kleine Spiele:

- Kastenmann
- Kastenabbau

Übungen: Grosse Spiele

Die «grossen Spiele» kombinieren zwei oder mehrere Sportarten miteinander. Sie dauern – wie ihre Originalspielformen – etwas länger als die «kleinen Spiele» und werden in grösseren Gruppen gespielt.

Tchouk-Volleyball

Zwei Teams spielen in dieser Übung im gleichen Feld gegeneinander. Es zählen die Volleyballregeln jedoch wird via Tchoukballrahmen angegriffen.

Auf einem halben Volleyballfeld (9×9 Meter) wird in der Mitte einer Seite ein Tchoukball Netz aufgestellt. Im Feld spielen zwei Teams à drei Spielerinnen gegeneinander. Es zählen die Volleyballregeln (max. drei Berührungen, Out, etc.), der Angriff muss jedoch via Tchoukballrahmen erfolgen. Während dem Ballbesitz eines Teams darf es vom anderen nicht gestört werden. Sobald der Ball über das Tchoukballnetz gespielt wird muss das andere Team den Ball abnehmen. Das Anspiel erfolgt aus dem Zentrum des Feldes über das Tchoukball Netz.

Material: Tchoukball Netz, Volleyball



Basket-Fussball

Eine Kombination aus Fussball und Basketball wird in dieser Übung gespielt. Zu einem Punkt kommt es, wenn der Fussball ans Basketballbrett getroffen wird.

Gespielt wird mit einem Hallenfussball in zwei Teams auf einem Basketballfeld. Es gelten die Fussballregeln. Um zu punkten muss der Ball direkt aus der Luft (Mitspieler hebt ihn vom Boden weg) gespielt werden. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball nach direkter Abnahme das Basketballbrett berührt.



Punkte können nur per Kopfball erzielt werden.

Material: Fussball



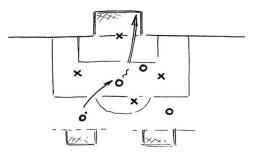
Zwei Teams, drei Tore

In dieser Übung wird Fussball auf unterschiedliche Tore gespielt. Während das eine Team auf ein normal grosses Tor spielt versucht das andere zwei kleine zu treffen.

Im Drittelfeld stehen zusätzlich zum grossen Tor auf der Grundlinie noch zwei kleine Tore. Zwei Teams spielen gegeneinander. Ein Team spielt auf das grosse Tor, das andere auf die zwei kleinen. Wird ein Tor erzielt, wird sofort der nächste Ball ins Spielfeld geworfen.

Einfacher

- Regeln: Die kleinen Tore vergrössern.
- Spieleranzahl: Die angreifende Mannschaft ist immer in der Überzahl (Joker). **Schwieriger**
- Regeln: Auf das grosse Tor muss hoch geschossen werden, die kleinen Tore können nur mit Flachpässen bezwungen werden. Nur direkt erzielte Treffer zählen.
 Material: 2 Unihockey Tore, 1 Handball/Fussball Tor, 1 Fussball



Brennvolleyball

In dieser Übung wird das klassische Brennballspiel mit Volleyball kombiniert. Der Ball muss mittels Pässen oder Manschetten zum «Brennring» geführt werden.

Zwei Teams, eines in der Verteidigung (im Feld), das andere im «Angriff». Die Angreiferin spielt den Volleyball per Aufschlag ins Feld, danach versucht sie über die drei Matten wieder ins Ziel zu laufen und zu punkten. Auf einer Matte darf jeweils nur eine Spielerin stehen bleiben und kann dort nicht ausscheiden.

Die Verteidigung spielt den Ball zum «Brennring» unter Einhaltung der Volleyball-Regeln zurück (durch oberes Zuspiel, Manschette etc.).

Kann der Angriff direkt angenommen werden ohne dass der Ball zu Boden fällt, kriegt das verteidigende Team einen Punkt. Ist dies nicht der Fall, wird der Ball aufgehoben und ab dort per Volleyball-Zuspielen in Richtung Ring gepasst.

Können alle drei Matten in einem Zug überrennt werden, so kriegt das angreifende Team zwei Punkte. Ansonsten bei Überquerung der letzten Matte einen Punkt zählen. Nach 10 Minuten Seitenwechsel.

Material: 3 Matten, Reifen, Volleyball



Frisbee-Handball

Auf dem Handballfeld wird mit einem Frisbee auf ein kleines Tor gespielt. Diese Übung verknüpft Handball und Frisbee zu einem abwechslungreichen Spiel.

Auf einem Handballfeld spielen zwei Teams gegeneinander. Die Torräume dürfen wie beim Handball nicht betreten werden. Statt des Handballtores steht ein Unihockeytor auf der Torlinie. Gespielt wird mit einem Frisbee. Um ein Tor zu erzielen, muss die Scheibe ins Unihockeytor befördert werden. Anders als beim Handball ist kein Körperkontakt erlaubt und es fehlt der Torwart. Fällt der Frisbee zu Boden, verliert das Team den Besitz, welches die Scheibe als letztes berührt hat.

Material: Unihockeytore, Frisbee



Weitere grosse Spiele:

- Sitzfussball
- Basket-Fussball-Switch

Lektion

Höher, schneller, weiter!

Die folgende Lektion stellt eine Leichtathletik-Rallye mit veränderten Voraussetzungen dar. Anstelle der klassischen Disziplinen werden bekannte Sportarten aus ihrem gewöhnlichen Umfeld gerückt und neu gestaltet.

Rahmenbedingungen

Dauer: 90 Min Stufe: Sek I

Kursumgebung: Sporthalle

Lernziele

- Schnelligkeit verbessern
- Sprünge verbessern (weit und hoch)
- Werfen und fangen verbessern (Distanz, Präzision)
- Basisbewegungen der Ballsportarten trainieren

Sicherheit

Siehe «Sicherheitshinweise» und «Checkliste Ballspiele».

Organisation

Das Beispiel für die Halleneinteilung befindet sich im Anhang.

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	10'	Hasenjagd: Zwei Teams gegeneinander. Jedes Team teilt sich in Hasen und Jäger auf. Auf einer Feldseite jagen die Jäger des Teams A die Hasen des Teams B, auf der anderen Feldseite entsprechend umgekehrt. Wird ein Hase abgetupft, muss er die Feldhälfte wechseln und wird zum Jäger. Welches Team hat alle gegnerischen Hasen zuerst abgetupft? Variation: In einem begrenzten Feld jagen drei Spielerinnen mit einem Ball eine weitere Spielerin und versuchen, sie mit dem Ball abzutupfen (nicht abschiessen). Die flüchtende Spielerin weicht geschickt aus. Mit dem Ball sind drei Schritte erlaubt. Spiel auf Zeit oder Wechsel nach jedem Abtupfen.		Spielbänder Evt. Bälle
	60'	Circuit aufbauen und erklären Circuit Training: Die Schüler absolvieren in Zweiergruppen den Circuit. Während einer Minute wird an den jeweiligen Posten gearbeitet. Darauf folgen 30 Sekunden Pause, welche zum Wechseln des Postens genutzt werden. Der ganze Parcours wird zweimal durchlaufen. Bei einer grossen Anzahl Schüler einen zusätzlichen Pausenposten einrichten (ganz ohne Übungen oder z. B. Jonglierübungen).	Beispiel für die Halleneinteilung:	Musik, Stoppuhr
Hauptteil			1. Flügel-Weitsprung 2. Smash-Hochsprung 3. Badminton-Sprint 4. Scharf und Präzise 5. Basketball-Weitwurf 6. Passkönigin 7. Kopfball-Stossen 8. Hockey-Squash	
		Posten – Flügel-Weitsprung: Ein Kastenoberteil wird am Flügel vor dem Kreis aufgestellt. Danach folgt eine Weichmatte. Ein Messband wird neben die Weichmatte gelegt. Die Spielerin läuft an, springt auf dem Kastenoberteil ab und schiesst kurz, bevor sie landet. Die Mitspielerinnen messen die Distanz vom Kastenoberteil bis zum Punkt der ersten Bodenberührung. Die Weite zählt nur, wenn der Ball im Tor ist. Gezählt und notiert wird die Distanz zwischen Kastenoberteil und Landepunkt. Drei Versuche pro Person.		Dicke Matte Schwedenkasten- oberteil Handball Tor Messband

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
60'	Posten – Smash-Hochsprung: An einem Schaukelring wird ein Messband befestigt. Nach einem Smash-Anlauf (l–r-l, r–l–r) muss beidbeinig in die Höhe gesprungen und der Ring berührt werden. Jede(r) hat drei Versuche. Hinweis: Das Messband kann am zweiten Ring befestigt werden. Damit kleinere Schüler nicht benachteiligt werden, wird nicht die absolute, sondern die relative Sprunghöhe notiert (Sprunghöhe minus Reichhöhe).		Schaukelringe Messband
	Posten – Badminton-Sprint: Eine ca. 40 Meter lange Strecke wird im Sprint absolviert. Dabei muss ein Badminton-Shuttle jongliert werden. In der Halle werden zwei Längen gelaufen mit einem Wendepunkt um einen Malstab. Ein Schüler nimmt die Zeit während der andere die Strecke zurücklegt. Fällt das Shuttle zu Boden muss angehalten und dieses wieder aufgehoben werden. Danach geht's weiter.		Badminton-Schläger Shuttles Malstab
Hauptteil	Posten – Scharf und Präzise: Zwei Medizinbälle sind in einem Tor. Einer davon wird auf einen Kasten bestehend aus sechs Kastenteilen, der andere Medizinball auf ein einziges Kastenoberteil gelegt. Sinnvollerweise befindet sich ein Ball in der linken oberen Torecke, der andere Ball unten rechts. In einem offenen Kastenteil befinden sich mehrere Bälle. Innerhalb von dreissig Sekunden muss abwechselnd auf den Ball links und rechts geworfen werden, ohne die Freiwurflinie zu übertreten. Die Treffer (Medizinball fällt vom Kasten) werden gezählt. Der Partner stellt die Medizinbälle sofort wieder auf und füllt – wenn möglich – den Ballkasten, aus dem sich der Schütze bedient.		Schwedenkasten 2 Medizinbälle Handbälle
	Posten – Basketball-Weitwurf: Jede Schülerin hat fünf Versuche den Basketball in den Korb zu versenken. Trifft sie, so zählt die Distanz welche sie beim Abwurf vom Korb trennte. Der Lehrer markiert Punkte von welchen aus geworfen wird. Wer trifft aus der grössten Distanz.		Basketball Messband/ Markierungen

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
eil	60'	Posten – Passkönigin: Zwei dünne Matten liegen ca. sieben Meter auseinander am Boden. Darauf steht jeweils eine Schülerin. Mit einem Volleyball passen sie sich obere Zuspiele hin und her. Wie viele Pässe können sich die Spielerinnen in einer Minute zuspielen? Kann der Ball nicht auf der Matte gespielt werden zählt der Pass nicht als Punkt. Einfacher • Distanz verringern. • Zuspiel oben und unten (Manschette) erlauben. Schwieriger • Die Spielerin muss nach dem Zuspiel eine Rolle ausführen oder einen Kasten überspringen.		Dünne Matten Volleyball Evtl. Schwedenkasten
Hauptteil		Posten – Kopfball-Stossen: Die Schülerin steht hinter einer Linie am Boden. Sie hebt einen Fussball mit den Füssen vom Boden hoch und spielt sich selber eine Vorlage. Per Kopfball wird nun versucht eine möglichst grosse Weite zu erzielen (Distanz von der Linie bis zum ersten Auftrittspunkt des Balles). Der beste Versuch zählt.		Fussball Markierung am Boden
		Posten – Hockey-Squash: Zwei Spielende schiessen auf zwei in V-Form aufgestellte Langbänke mit Sitzfläche gegen vorne. Der Schuss muss beide Bänke berührt haben bevor er vom Mitspieler wieder zurückgepasst werden kann. Wie viele Pässe schafft das Team in einer Minute?		2 Langbänke Unihockeyschläger Unihockeyball
		Circuit abbauen		J
Ausklang	15'	Frisbee-Handball: Auf einem Handballfeld spielen zwei Teams gegeneinander. Die Torräume dürfen wie beim Handball nicht betreten werden. Statt des Handballtores steht ein Unihockeytor auf der Torlinie. Gespielt wird mit einem Frisbee. Um ein Tor zu erzielen, muss die Scheibe ins Unihockeytor befördert werden. Anders als beim Handball ist kein Körperkontakt erlaubt und es fehlt der Torwart. Fällt der Frisbee zu Boden, verliert das Team den Besitz, welches die Scheibe als letztes berührt hat.		Unihockeytore Frisbee
4	5'	Ballfest: 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.		Bälle aller Art

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 «<u>Sicherheitshinweise</u>» und «<u>Checkliste</u> <u>Ballspiele</u>».

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	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. Prellen ist nicht erlaubt. Die Anzahl Schritte mit dem Ball ist jeweils vorgeben. Variation: Mit einem Badminton-Shuttle spielen. So verkürzen sich die Passwege und die Intensität wird erhöht.		Ball Evt. Shuttle
Hauptteil	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. Basketball: Nach jeder Runde müssen die Schülerinnen drei Basketballwürfe von der Freiwurflinie durchführen. 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. Volleyball: Nach jeder Runde muss ein Service in eine bestimmte Zone ausgeführt werden. 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. Unihockey: Penalty gegen den Torhüter oder Schuss aufs halboffene Tor von einer bestimmten Zone. 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.		Markierungspfosten oder -hütchen Sportartspezifisches Material Hindernisse
Ausklang	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.	WE SERVICE ()	1 Volleyball 1 Gymnastikball 1 Tennisball

Hinweise

Literatur

• Gautschi, R., Gilomen, M., Keim, V., Wolf, M., Lehner, P. (2003). mobilepraxis 4/03: Festival der Mehrkämpfe.

Magglingen: BASPO.

• Gautschi, R., (2000). mobilepraxis 4/00: Spielend durchs Jahr.

Magglingen: BASPO.

• mobilesport.ch (2011). Monatsthema 04/11: Kleine Ballspiele.

Magglingen: BASPO.

• Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu (2004).

Safety Tool: Ballspiele. Bern: bfu.



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO 2532 Magglingen

Redaktion

mobilesport.ch

Titelbild

Ueli Känzig

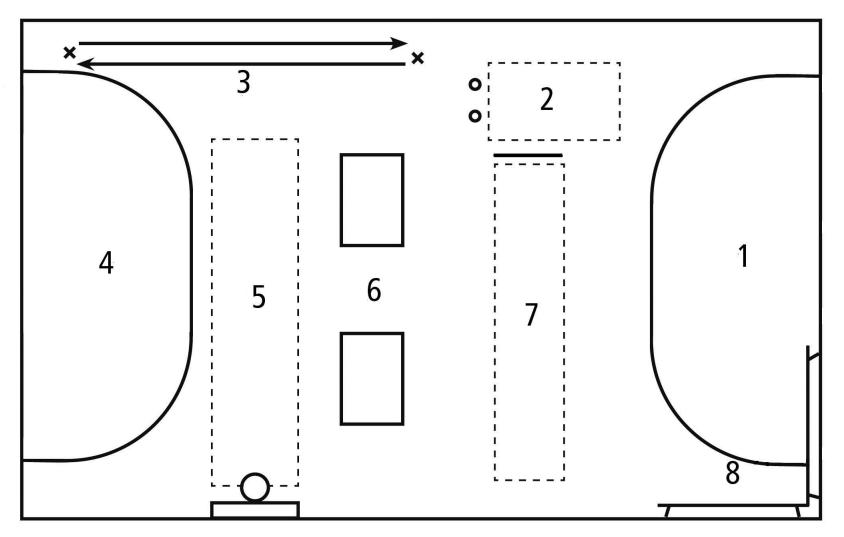
Zeichnungen

Leo Kühne, Lernmedien, EHSM

Layout

Lernmedien, EHSM

Lektion «Höher, schneller, weiter!»: Halleneinteilung



- 1. Flügel-Weitsprung
- 2. Smash-Hochsprung
- 3. Badminton-Sprint
- 4. Scharf und Präzise
- 5. Basketball-Weitwurf
- 6. Passkönigin
- 7. Kopfball-Stossen
- 8. Hockey-Squash