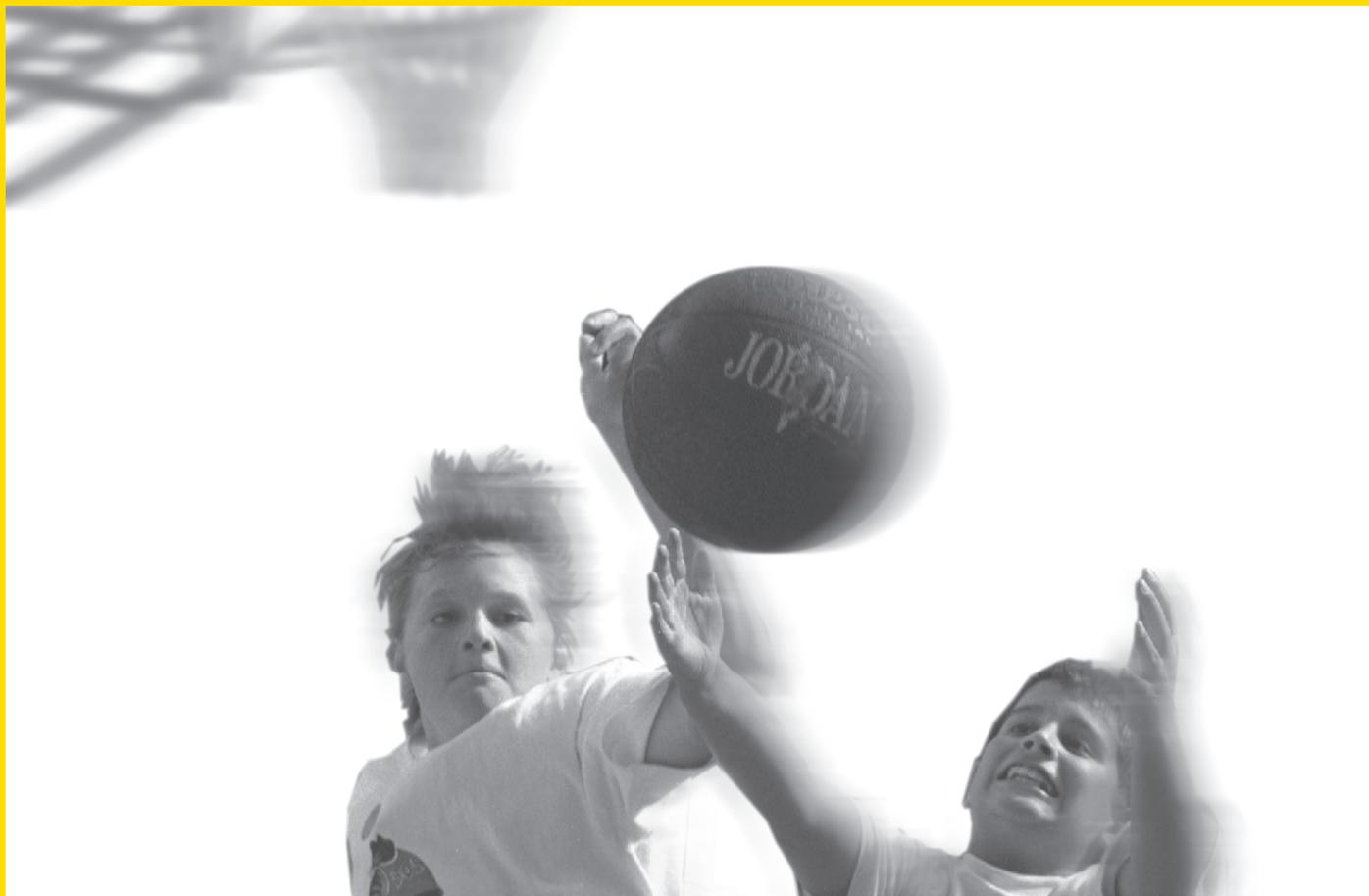


5

Lehrmittel Sporterziehung Band 4 Broschüre 5

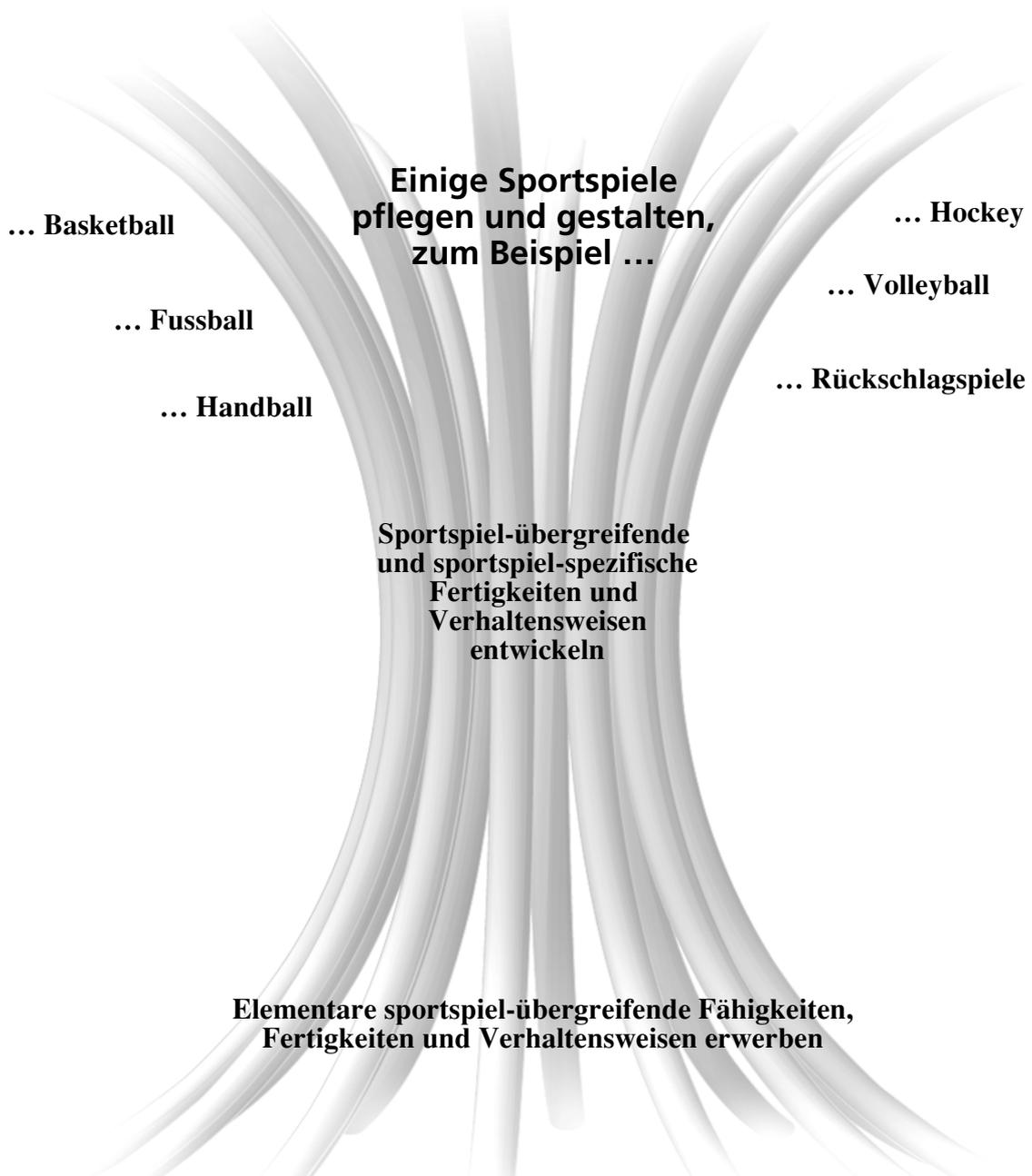


Spielen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 5 auf einen Blick



Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ihre individuellen spielspezifischen Fähigkeiten (z.B. Spielverständnis), Fertigkeiten (z.B. Werfen und Fangen) und Verhaltensweisen (z.B. Fairness und Teamfähigkeit) und erleben Spielen als etwas Spannendes, Attraktives und Befriedigendes.

Schwerpunkte 4.–6. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Allein, zu zweit und in der (kleinen) Gruppe spielen
- In originellen Spielräumen, mit attraktivem Spielmaterial, in mehrheitlich offenen Spielsituationen Entdeckungen und grundlegende Spielfähigkeiten erwerben
- Spiellandschaften, Lauf-, Neck-, Sing- und Fangspiele erleben



Vorschule

- In offenen Spielsituationen eigene Formen und Spielregeln entwickeln und anwenden
- Regeln gemeinsam aushandeln, akzeptieren und einhalten
- Gemeinsam bekannte Spielformen erweitern oder variieren
- Vielfältige materiale, räumliche und zeitliche Spielerfahrungen sammeln
- Sich in ein Team einordnen und fair mitspielen



1.–4. Schuljahr

- Einfache technische und taktische Elemente sportspielübergreifend erwerben, vielseitig anwenden und gestalten
- Grundlegende Spielregeln entwickeln
- Sportspiele in einer schulgemässen Form spielen
- Sich in ein Team einordnen und fair spielen



4.–6. Schuljahr

- Spielerische Grundhaltung und faires Verhalten pflegen
- Spiele den eigenen Bedürfnissen anpassen und weiterentwickeln
- Sportspiel-übergreifende Fertigkeiten üben
- Andere Spiele – auch aus fremden Kulturen – spielen
- Umgang mit Gewalt, Aggression, Fairness, Spielregeln, Spielverderber... thematisieren
- 1–2 Sportspiele schwerpunktmässig ausüben



6.–9. Schuljahr

- Einige Team-Sportspiele über längere Zeit intensiv pflegen
- Technische und taktische Fähigkeiten anwenden und gestalten
- Im Interesse der gesamten Spielgruppe fair spielen
- Neue und alte Spiele (wieder) entdecken und gestalten



10.–13. Schuljahr

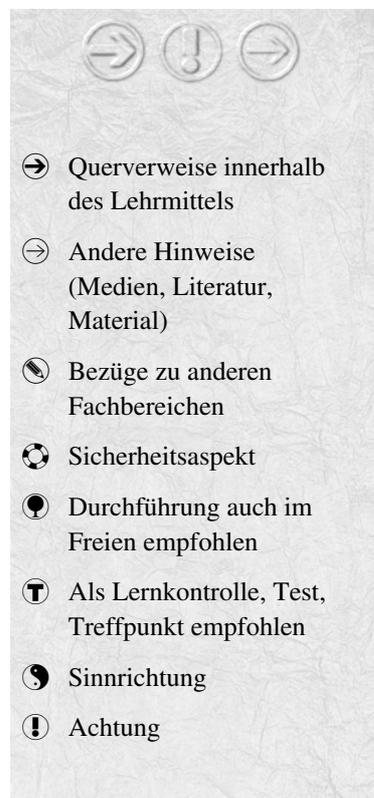
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Spielideen für die Freizeit, Spielregeln, Spielmaterial, Jonglieren, Fairness usw.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einführung	2
1 Ballspielen lernen	
1.1 Ballspielen lernen	3
1.2 Ballkunststücke	5
1.3 Sich mit dem Ball fortbewegen	6
1.4 Spiele gestalten	8
1.5 Spiele lehren und lernen	9
1.6 Miteinander Ball spielen	10
1.7 Tuffball	12
1.8 Überzahlspiele	13
1.9 Schnappball	14
1.10 Schnurball	16
1.11 Ball nicht auf den Boden fallen lassen	17
1.12 Ziele treffen	18
2 Sportspiele	
2.1 Einführung	20
2.2 Fairplay	21
2.3 Teams und Turniere	22
2.4 Spielverderber	23
3 Basketball	
3.1 Basketball – aber wie?	24
3.2 Spiel- und Übungsformen	25
4 Handball	
4.1 Handball – aber wie?	30
4.2 Spiel- und Übungsformen	31
5 Fussball	
5.1 Fussball – aber wie?	36
5.2 Spiel- und Übungsformen	37
6 Unihockey	
6.1 Spiel- und Übungsformen	43
7 Volleyball	
7.1 Volleyball – aber wie?	48
7.2 Spiel- und Übungsformen	49
8 Rückschlagspiele	
8.1 GOBA-Schläger selber basteln	54
8.2 Vom GOBA zum Mini-Tennis	55
8.3 Badminton	56
8.4 Tischtennis	58
9 Andere Spiele	
9.1 Schlagball	59
9.2 Jonglieren mit 3 Bällen	60
9.3 Tchoukball	61
9.4 Fairplay-Spiele	62
9.5 Raufspiele	63
9.6 Vom Blitzball zum Rugby	64
10 Wichtige Spielregeln	65



Einführung

«Spiel bezeichnet im allgemeinen eine Tätigkeit, die man nicht um des Resultats oder eines praktischen Zwecks willen, sondern zum Zeitvertreib, zur Unterhaltung und zum Vergnügen übt» (Deutsches Wörterbuch der Gebrüder Grimm).

Spielen ist demnach eine lustvolle Form menschlichen Handelns mit Erholungswert. Im Spiel der Kinder ist eine Welt voller Fantasie, Gefühle, Erlebnisse und Erinnerungen enthalten, die wesentlich zur Entfaltung und Entwicklung der Kinder beiträgt. Das spielerische Element ist bei der Unterrichtsgestaltung für Schülerinnen und Schüler des 4. bis 6. Schuljahres bedeutsam. In diesem Lehrmittel wird es in allen Broschüren beachtet und immer wieder akzentuiert.

In der vorliegenden Broschüre 5 steht das Spielen mit einem Spielobjekt im Vordergrund. *Das zentrale Anliegen ist der Erwerb einer Spielkultur, bei der das faire Zusammenspiel mit den Spielpartnern angestrebt wird.* Es sollen viele freudvolle Spielsituationen entstehen, wo die Schülerinnen und Schüler «um des Spielens willen» miteinander agieren und wo das Wesentliche im Spiel, die Spannung zwischen Gelingen und Nichtgelingen, zum Tragen kommt. Daneben gilt es, zentrale spieltechnische Elemente zu erwerben und in einer Vielfalt von Spielen anzuwenden.

Die Lehrperson soll einer sportspiel-übergreifenden Grundausbildung der Schülerinnen und Schüler grosse Beachtung schenken. Im Kapitel 1 (*Ballspielen lernen*) wird dies angestrebt. Die Lernenden freunden sich mit dem Ball an und entwickeln allgemeine sportspiel-übergreifende Fertigkeiten (z.B. Prellen oder Führen des Balles) und erste taktische Verhaltensweisen (z.B. Abdecken des Balles vor dem Gegenspieler oder Laufen in den freien Raum).

In den Kapiteln 3–7 (*Basketball, Handball, Fussball, Unihockey und Volleyball*) wird die sportspiel-übergreifende Grundausbildung aus dem Kapitel 1 (*Ballspielen lernen*) zu stufengemässen Grundformen der Sportspiele weiterentwickelt. Die wichtigsten *Spielregeln* dieser Spiele sind im Kapitel 10 zusammengefasst.

Im Kapitel 8 (*Rückschlagspiele*) wird mit dem Spiel GOBA eine Grundlage geschaffen für Tischtennis, Badminton und Tennis.

Im Kapitel 9 (*Andere Spiele*) werden bekannte und auch weniger bekannte Spiele vorgestellt.

⊕ Wesensmerkmale des Spiels: Vgl. Bro 5/1, S. 2

⊕ Sinnrichtungen beim Spielen: Vgl. Bro 5/1, S. 4



1 Ballspielen lernen

1.1 Ballspielen lernen

Grundidee

Im Primarschulalter werden die Schülerinnen und Schüler Ballkünstler. Sie engagieren sich für ihr Team und spielen möglichst selbständig.

Voraussetzungen

Der Ball ist ein interessantes Spielobjekt. Für viele Mädchen und Knaben nimmt das Ballspiel einen wesentlichen Platz in der Freizeitgestaltung ein. Die meisten Kinder im Alter von 10 bis 12 Jahren sind ehrgeizig und wollen gewinnen. Sie möchten sich – so wie es ihnen die sportlichen Idole vorleben – profilieren. Entsprechend schwer fällt ihnen das Verlieren. Dieser Umstand führt dazu, dass die eigentliche Absicht des Spiels, nämlich das freudvolle Spielen, häufig verloren geht. Deshalb ist der Erwerb einer «Spielkultur» ein zentrales Anliegen in der Spielerziehung.

Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- erfahren viele verschiedene Ballspiele;
- erkennen, dass durch gezieltes Üben die ballspezifischen Fertigkeiten (Prellen, Fangen...) verbessert werden;
- können einfache technische Fertigkeiten vielseitig anwenden;
- freuen sich am Spiel sowie an eigenen und gemeinschaftlichen Erfolgen;
- setzen ihre Spielfertigkeit gruppendienlich ein und verhalten sich fair;
- können sich in der Gruppe einordnen und grundlegende Spielregeln (Foul-, Schritt-, Doppeldribblingregel...) einhalten.



Lernen und Lehren

Für das Lernen und Lehren von Ballspielen eignen sich *ballorientierte* Spiele wie Schnapp-, Reifen- oder Schnurball. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich mit dem Ball anfreunden. Spiele wie beispielsweise Sitz-, Völker- oder Jägerball verhindern dies, da man stets vor dem Ball fliehen muss. Das Treffen wird nur von einzelnen, schon ballsicheren Kindern geübt und der Ball wird dazu verwendet, Aggressionen abzureagieren. Die *Sportspiele* sind ballorientiert, das heisst, die Spielenden möchten das Spielobjekt (Ball, Puck...) erhalten oder verhindern, dass es die anderen erhalten.

Die folgenden Gemeinsamkeiten bilden die Basis der Sportspiele. Sie sind auf jedem Könnensniveau zu üben: *Sich mit dem Ball fortbewegen; Zuspiesen–Annehmen; Freilaufen–Decken; Zielobjekte treffen*. Durch die in diesem Kapitel aufgeführten Basis-Spiel- und Übungsformen erwerben die Schülerinnen und Schüler eine allgemeine Ballspielfähigkeit. Sie werden befähigt, den Ball gekonnt einzusetzen und fair zu spielen. Das intensive Spielen, die Weiterentwicklung verschiedener ballorientierter Spiele, die Reflexion des Spiels und des eigenen Verhaltens sowie das regelmässige Üben der sportspiel-übergreifenden Gemeinsamkeiten sind die wichtigsten Bausteine des Spielunterrichts auf dieser Stufe.

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Die Spielformen und das individuelle Spielverhalten müssen sich miteinander entwickeln. Dabei ist es wichtig, dass Spielideen und Regeln auch von den Schülerinnen und Schülern eingebracht werden, damit die Spiele ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten entsprechen.
- Die *Regeln* sollten sich aus dem Spielerleben ableiten, denn dadurch entwickelt sich das notwendige Regelverständnis. Die Regeln orientieren sich an den Sportspielen; z.B. Foul-, Schritt- und Doppelfangregel für Ballspiele mit der Hand.
- Spielen lernt man am besten, indem man spielt, ohne jedoch auf das systematische Erwerben und Anwenden von Fertigkeiten (wie Pellen, Passen, Schiessen...) zu verzichten! Der Einstieg im *Spielmodell* (→ Vgl. Bro 5/4, S. 9) kann überall erfolgen: Beispielsweise ganzheitlich, das heisst, vom Spielgeschehen (z.B. Reifenball) zurück zur Schulung von Fertigkeiten und wieder zurück zum komplexen Spielgeschehen – oder strukturiert, das heisst, von der einfachen Handlung (z.B. den Ball aufwerfen und fangen) zur komplexen Spielhandlung (Schnurball).
- Die gemeinsame *Spielreflexion* am Schluss des Spiels gibt Aufschluss darüber, welche zusätzlichen Regeln vereinbart und welche Trainingsschwerpunkte gesetzt werden sollen. Dadurch sind die Schülerinnen und Schüler interessiert, etwas zu üben. Sie wissen, dass dies nötig ist, um das Zielspiel noch interessanter und spannender zu gestalten.
- Alle wollen mitspielen und möglichst niemand soll zuschauen müssen! Daher spielen die Kinder in *kleinen Gruppen*.
- Spielen in *leistungshomogenen* Teams bewirkt, dass die Schülerinnen und Schüler einer Konkurrenz ausgesetzt sind, die sie bewältigen können. So entstehen spannende und ausgeglichene Spiele. Durch Üben in *leistungsheterogenen* Gruppen profitieren Schwächere von den Fähigkeiten der Stärkeren. Einzelne «Spezialisten» können als «Trainer» eingesetzt werden.
- Die *Spielfreude* um des Spieles willen (Spannung zwischen Gelingen und Nichtgelingen) und nicht das Resultat soll im Vordergrund stehen. Tore und Punkte müssen nicht immer gezählt werden!
- Wir spielen häufig *ohne Schiedsrichter!* Die Lehrperson hält sich als geschickte Spielleiterin im Hintergrund und hilft bei Problemen. Die Einsicht, dass mein Gegner letztlich auch mein Spielpartner ist, bildet die Voraussetzung zum fairen Spiel. Manchmal ist es sinnvoll, Schüler als Schiedsrichter oder Spielbeobachter einzusetzen.
- Verschiedene Spielformen der Praxisseiten sind *vielseitig* einsetzbar. So können beispielsweise die Spielformen «Störball» (→ Vgl. Bro 5/4, S. 6) oder «Durchbrechen» (→ Vgl. Bro 5/4, S. 7) mit dem Unihockey-, Fuss-, Hand- oder Basketball gespielt werden.

⚠ Ein Spiel mit wenigen Regeln beginnen.

↪ Spielen und systematisches Üben ergänzen sich.

↪ Durch Einsicht die Lernbereitschaft fördern.

↪ Spielen in homogenen und Üben in heterogenen Gruppen



1.2 Ballkunststücke

Durch herausfordernde Bewegungsaufgaben entdecken die Schülerinnen und Schüler Bewegungsformen mit dem Ball. Einige sollen sie in ihrem individuellen Lerntempo üben, dass diese Ballkunststücke sicher beherrscht werden und Freude bereiten.

Werde eine Ballkünstlerin!

Ballkünstler: Folgende Bewegungsaufgaben eignen sich für entdeckendes Lernen:

- Trickprellen: Die S suchen Möglichkeiten, wie sie den Ball prellen können. Einzelne Formen werden vorgezeigt und dann imitiert.
- Wer kann den Ball hochwerfen und hinter dem Rücken, im Sprung, im Sitzen... fangen?
- Wer kann den Ball zwischen den gegrätschten Beinen hochwerfen und fangen?
- Wer kann den Ball in einer Acht um die gegrätschten Beine prellen?
- Wer kann bei jedem 2., 3., 4. Mal Prellen den Ball zwischen den Beinen durchspielen?
- Wer kann in der Liegestützstellung den Ball vom Fuss zur Hand und wieder zurück spielen?
- Wer kann den Ball aufwerfen und nach dem Aufprall auf dem Boden mit gegrätschten Beinen darüber-springen?
- Wer kann in Rückenlage den Ball aufwerfen, eine Rolle um die Längsachse ausführen und den Ball wieder fangen?
- Wer kann den Ball mit verschiedenen Körperteilen (Hand, Stirne, Fuss ...) jonglieren oder ihn hochspielen, 1-mal auf den Boden fallen lassen und dann mit einem bestimmten Körperteil hochspielen?
- Wer kann den Ball prellen und gleichzeitig verschiedene Objekte in der Halle anschauen?
- Wer findet weitere Kunststücke, die zum Thema «Prellen-Werfen-Fangen-Jonglieren» passen? Zeigt einander diese Formen.
- Welche Kunststücke gelingen mit 2 Bällen?

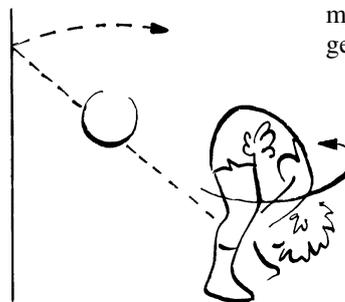
⊙ Allein mit dem Ball spielen: Formen ausprobieren, entdecken, nachmachen, üben, erschweren.



Ballkunststücke mit der Wand: Die Wand ist für das Werfen und Fangen ein idealer Spielpartner:

- Trickpassen: Die S suchen verschiedene Wurfarten gegen die Wand.
- Wer kann den Ball an die Wand werfen, eine ganze Körperdrehung ausführen und den Ball wieder fangen?
- Wer kann den Ball mit dem Rücken zur Wand zwischen den Beinen hindurch an die Wand werfen und ihn nach einer halben Körperdrehung wieder fangen?
- Wer kann den Ball hinter dem Rücken halten und ihn so gegen die Wand werfen?
- Wer kann den Ball an die Wand spielen, mit gegrätschten Beinen über den vom Boden aufspringenden Ball hüpfen, sich umdrehen und im Nachlaufen den Ball auffangen, bevor er ein zweites Mal auf den Boden fällt?
- Die S suchen eigene Ballkunststücke mit der Wand.

⊙ *Tip zum Fangen:* Dem Ball mit gespreizten Fingern entgegengehen und ihn «aufsaugen».



Ⓣ *Zehnerlei:* Hintereinander 10 verschiedene Ballkunststücke mit der Wand ohne Fehler vorführen können.

1.3 Sich mit dem Ball fortbewegen

Sportspiele werden interessanter, wenn sich die Spielerinnen und Spieler geschickt mit dem Ball fortbewegen können. Deshalb muss diese zentrale Fertigkeit auf allen Könnensstufen immer wieder geübt und verbessert werden.

Kannst du den Ball sicher mit der Hand, dem Fuss und dem Hockeystock fortbewegen?

Balllauf: Alle S führen oder prellen einen Ball. Auf ein visuelles oder akustisches Zeichen lösen sie Bewegungsaufgaben:

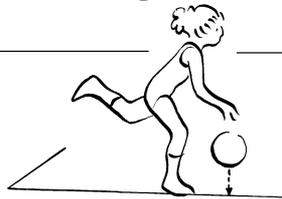
- Den Ball auf den Boden legen, 3 andere Bälle berühren und den Fuss auf einen vierten Ball setzen.
- Blickkontakt mit einem anderen Kind aufnehmen und den Ball mit ihm tauschen.



⚠ Darauf achten, dass die Beidseitigkeit konsequent gefördert wird.

Linienlauf: Den Ball mit der Hand, dem Fuss oder mit dem Hockeystock einer Linie entlang führen.

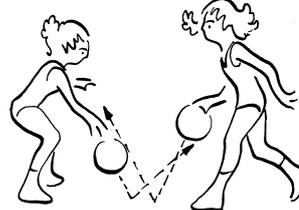
- Den Ball mit der Hand einer Linie entlang rollen oder prellen.
- Balltausch und halbe Drehung, wenn sich 2 S treffen.



➞ **Ball am Fuss/Stock:** Den Ball sorgfältig und fein fortbewegen. Innen- und Aussenseite des Fusses/Stockes benutzen. Bild: «Ball klebt am Fuss bzw. am Stock».

Ballübergabe: Die S prellen oder führen ihren Ball frei in der Halle. Wenn sich 2 S begegnen, prellen sie an Ort bzw. stoppen den Ball und wechseln nach einer vorgegebenen Handlung (z.B. gegenseitig Namen nennen, Augenzwinkern, 2-mal einander umkreisen mit eingehängten Armen...) die Bälle.

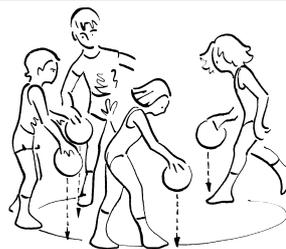
- Nach jeder Ballübergabe wird mit der anderen Hand weitergeprellt.
- Jeder S prellt 2 gleiche oder unterschiedliche Bälle: li und re Hand synchron; li und re Hand in regelmäßigem Takt abwechselnd.



➞ **Prellen:** Den Ball drücken, nicht schlagen. Dabei möglichst den Blick vom Ball lösen. Bild: «Fahrradpumpe bedienen».

Bälle im Kreis prellen: Alle S stehen in einem grossen Kreis und prellen einen Ball:

- Gelingt es der Gruppe, sich prellend auf einen gemeinsamen Rhythmus zu einigen?
- Alle prellen den Ball 2-mal und werfen ihn dann dem Nachbarn auf der rechten Seite weiter.
- Alle prellen den Ball 4-mal und übernehmen dann den Ball des Mitspielers auf der linken Seite.



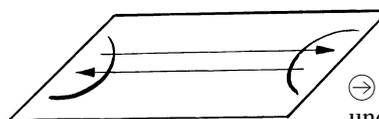
🌀 Rhythmisches Gestalten, auch zu Musik

Störball: Die Kinder prellen oder führen ihren Ball im Volleyballfeld. 3 Spielerpaare stehen sich an den Längsseiten des Volleyballfeldes gegenüber und rollen Bälle, die sich von den Bällen der anderen S unterscheiden, quer durch die Halle. Wenn es einem Aussenspieler gelingt, einen Innenspieler oder dessen Ball zu treffen, werden die Rollen getauscht.



Räume wechseln: Alle S prellen oder führen ihren Ball im Handball-Torkreis. Team A in der einen, Team B in der anderen Hallenhälfte. Auf ein Signal wechseln diese möglichst schnell die Torkreise. Welches Team ist zuerst im neuen Torkreis?

- Wechsel durch ein Tor aus 2 Malstäben.
- Während des Wechsels Hindernisse umspielen.



➞ Auch im Spiel ist das Führen und Kontrollieren des Balles oft durch Richtungsänderungen und Tempowechsel gekennzeichnet!

Ball herausspielen: 2 S prellen je einen Ball und versuchen, sich gegenseitig den Ball wegzuspielen, ohne dabei den Mitspieler zu berühren.

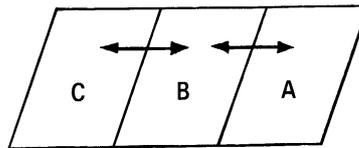
- Prellfangis 1 gegen 1 mit einem Ball in der ganzen Halle.
- Den Ball am Fuss oder Stock führen.



➔ Regeln mit S vereinbaren

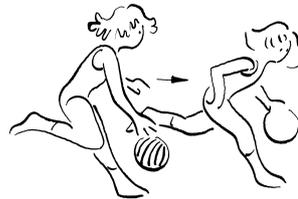
Ligaprellen: Die Halle wird in drei Zonen A, B, C (z.B. Volleyballfeldteile) eingeteilt. Anfangs prellen alle S ihren Ball in der Zone A. Sie versuchen, sich gegenseitig die Bälle mit der freien Hand wegzuspielen. Hat 1 S seinen Ball verloren, das Spielfeld verlassen oder den Ball in beide Hände genommen, so steigt er in die Zone B (tiefere Liga) bzw. C ab. Von der Zone B und C kann nach erfolgreichem Wegspielen des Balles (wieder) in die nächst höhere Zone aufgestiegen werden.

⚠ Kein Ausscheiden, alle spielen immer weiter.



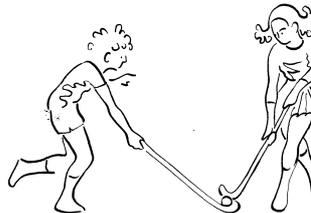
Prellfangen: Alle S prellen einen Ball. 3–4 Fänger prellen einen andersfarbigen Ball. Wer gefangen wird, tauscht den Ball und wird Fänger.

- Die Fänger tragen 2 Bälle unter den Armen und versuchen so, jemanden mit den Armen zu berühren. Gelingt dies, erfolgt Rollenwechsel.



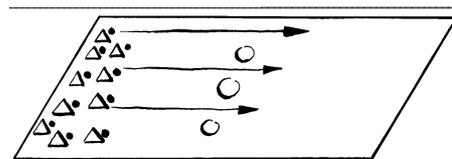
Ball erobern: Alle ausser 3–4 Fängern führen einen Ball am Fuss. Die Fänger versuchen, ohne Körperkontakt einen Ball zu erhaschen.

- Spiel mit Unihockeyball und -stock.
- Alle ausser die Fängerinnen prellen einen Ball.



Durchbrechen: Die S versuchen, prellend oder einen Ball am Fuss/Stock führend auf ein Startzeichen von der einen Seite der Halle zur anderen zu gelangen, ohne von den 2–3 Fängern berührt zu werden. Die Fänger fangen im Bereich der Mittellinie. Wer gefangen wird, muss den Ball abgeben und ersetzt im nächsten Durchgang den erfolgreichen Fänger.

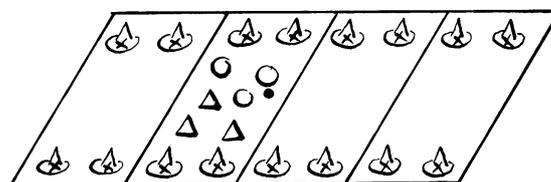
- Die Fänger versuchen, den fliehenden S den Ball wegzutippen. Gelingt dies oder verliert der Verfolgte den Ball, dann erfolgt Rollenwechsel.
- Die Fänger prellen ebenfalls einen (andersfarbigen) Ball und probieren, den Durchbrechenden den Ball wegzuschnappen, wobei der eigene Ball unter Kontrolle bleiben muss. Gelingt dies oder verliert die Verfolgte den Ball, erfolgt der Rollenwechsel.
- Fänger bleiben: Wer hat nach 2 Minuten am meisten Läufe, ohne berührt worden zu sein? Welchem Fänger gelingen wie viele gültige Berührungen?



➔ Das Prinzip vom «Mit- und Nebeneinander zum Gegeneinander» immer wieder anwenden!

Torprellen 3 gegen 3: Die ballbesitzende Partei versucht, den Ball prellend durch ein Tor zu spielen. Der Ball darf nie mit beiden Händen gefasst und nur prellend zugespielt werden. Nach jedem Tor erfolgt Ballwechsel zum anderen Team. Möglicher Aufbau:

- Jede Dreiergruppe spielt den Ball in ihrem Feld ständig prellend zu.
- Dito, aber mehrere Dreiergruppen im gleichen Feld.
- Spiel 3 gegen 3 auf mehreren getrennten Feldern.



1.4 Spiele gestalten

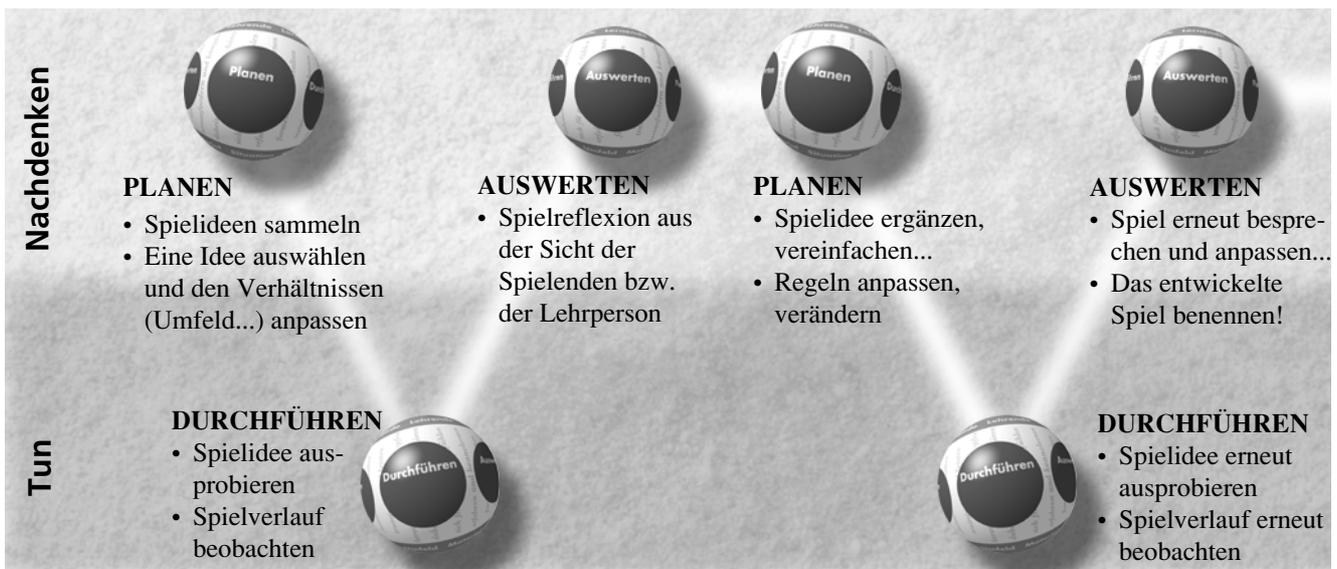
Schülerinnen und Schüler gestalten ihre Spiele selber

Der *prozessorientierte Weg* der Spielerziehung geht von einer Spielidee der Schülerinnen und Schüler oder Lehrperson aus, die von den Spielenden weiterentwickelt wird. Durch Änderung einer oder mehrerer *Variablen* der Ausgangsspielform (Raum, Spielfeldgrösse, Regeln, Spielerzahl, Materialauswahl, Spielhandlungen, Zeit) entsteht allmählich eine vielleicht ganz unerwartete Spielform, die den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Spielenden entspricht. Wenn die Kinder *ihr* Spiel mit einem Namen versehen, können sie es benennen und dadurch jederzeit erneut spielen.

➔ Spielstrukturen den Spielenden anpassen:
Vgl. Bro 5/1, S. 6 ff.

Vorgehen: Spielidee einbringen, günstige Spielbedingungen schaffen, Regeln aushandeln, sich ergebende Probleme oder Fragestellungen klären und kooperativ handeln. Ein möglicher Unterrichtsverlauf könnte folgendermassen aussehen:

➔ Planen – Handeln – Reflektieren: Vgl. Bro 1/1, S. 61



Das Ziel dieses mitbestimmten, offenen Lehr- und Lernwegs ist die Entwicklung eines umfassenden Spielverständnisses. Die Spielenden sollen ihre Handlungsmöglichkeiten erkennen und Spielfunktionen erfüllen und verstehen. Erst aus diesem Verständnis heraus sind die Spielenden fähig, wieder neue und komplexere Spielideen zu entwickeln. Dabei muss beachtet werden, dass die Auswertungsgespräche in einem zeitlich vernünftigen Verhältnis zur Dauer des eigentlichen Spielens steht. Auf diese Weise können Spielformen wie Tuffball (➔ Vgl. Bro 5/4, S. 12) oder Tchoukball (➔ Vgl. Bro 5/4, S. 60) eingeführt oder bekannte Sportspiele (Handball, Fussball...) den situativen Gegebenheiten angepasst werden.

➔ Fremd-, mit- und selbstbestimmtes Handeln:
Vgl. Bro 1/1, S. 54

Wenn bekannte Sportspiele vermittelt werden, eignen sich strukturierte, fremdbestimmte Lehr-Lern-Wege, bei denen sich die Spielenden den Spielstrukturen anpassen (➔ Vgl. Bro 5/4, S. 9).

➔ Spiele lernen und lehren:
Vgl. Bro 5/1, S. 7 ff.

1.5 Spiele lehren und lernen

Der *ergebnisorientierte Weg* der Ballspielerziehung geht von den sportspielübergreifenden Funktionen (z.B. sich mit dem Ball fortbewegen, Zuspielelen/Annehmen...) aus. Das Ziel «Allgemeine Ballspielfähigkeit» wird über drei Könnensstufen angestrebt. Die drei folgenden Stufen müssen auf jedem Spielniveau immer wieder verbessert werden.

1. Stufe: Allein mit dem Spielobjekt spielen

Durch Veränderung des Handlungsraums, durch variieren der Aufgabenstellung (Steigerung der Anforderungen) und durch Verbindung einzelner Techniken (z.B. Prellen und Werfen), werden neben den Koordinativen Fähigkeiten die Kreativität, das Improvisationsvermögen und die Freude am Spielen mit dem Spielobjekt geweckt.

2. Stufe: Zu zweit mit dem Spielobjekt spielen

Mit Partnerformen wird neben den ballspezifischen Fertigkeiten besonders die Orientierungsfähigkeit gefördert. Es werden Handlungsmuster geschaffen, die eine Basis für das Erlernen der Sportspiele bilden. Aus dem Zusammenspiel zu zweit sollen auch Ziele (Medizinbälle, Reifen, Kegel, Basketballkörbe ...) getroffen werden.

3. Stufe: In der Gruppe mit dem Spielobjekt spielen

Einzelne Gruppen versuchen, eine Aufgabe selbständig und erfolgreich zu lösen. Dafür steht ihnen ein zugewiesener Spielraum zur Verfügung.

Mit- und nebeneinander spielen als Vorbereitung auf das Zielspiel

Beim *Miteinander* spielen Paare oder Gruppen in einem zugewiesenen Raum. Sie sollen sich dabei an das Spielgerät, das Spielfeld und die Spielpartner gewöhnen. Beim *Nebeneinander* spielen einzelne Kinder, Paare oder Gruppen gleichzeitig neben anderen in einem Spielfeld. Sie agieren für sich und sind zugleich bewegliches Hindernis für die anderen Spielenden. Diese passiven Hindernisse stellen zwar schwer zu berechnende, aber keine bedrohlichen Gegenspieler dar. Das Nebeneinander fördert das periphere Sehen, das für alle Ballspiele, aber auch für den Alltag (Strassenverkehr ...), sehr wichtig ist.

➔ Lernen und Lehren:
Vgl. Bro 5/1, S. 7 ff.

Der Einstieg in ein neues Spiel ist auf jeder der drei Stufen möglich, so z.B. auch «ganzheitlich» über die dritte Stufe.

⚠ Das «Gegeneinander» über das «Mit- und / oder Nebeneinander» vorbereiten!

allein



- für mich allein
- neben anderen
- gegen andere

zu zweit



- miteinander
- nebeneinander
- gegeneinander

in der Gruppe



- miteinander
- nebeneinander
- gegeneinander

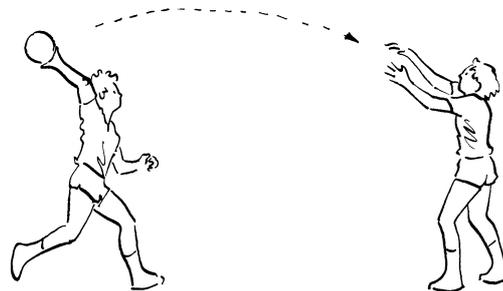
1.6 Miteinander Ball spielen

Das sichere Zuspiesen und Annehmen des Balles ist Voraussetzung, um Ballspiele intensiv und attraktiv zu gestalten. Diese zentrale Fertigkeit muss auf allen Könnensstufen vielseitig trainiert werden.

Kannst du verschiedene Bälle im Stand und in der Bewegung sicher zuspiesen und annehmen?

Zu zweit mit einem Ball:

- Trickpassen: Die Paare suchen Formen, wie sie sich einen Ball zuspiesen können.
- Den zugeworfenen Ball mit geschlossenen Augen fangen.
- Den Ball zwischen den Beinen hindurch zum Partner spielen.
- Reaktionsspiel: A steht einen Meter vor der Wand mit Blick gegen die Wand: B wirft den Ball an die Wand. A muss schnell reagieren und den von der Wand zurückspringenden Ball fangen.
- Tennis: 2 S spielen sich gegenseitig den Ball mit der flachen Hand oder der Faust zu, indem sie ihn stets einmal auf den Boden fallen lassen.
- Die Paare bewegen sich frei in der Halle und spielen sich den Ball mit den Händen oder Füßen zu. Variationsformen: Zuspiele jeweils auf ein Zeichen, Zuspiele auf engem Raum...
- Ball via Wand zuspiesen. Welche Gruppe schafft 20 Zuspiele ohne Fangfehler? Die S suchen eigene Formen, die sie 20-mal ohne Fehler bewältigen können.
- Reifen andrehen: Wie viele Zuspiele kann ein Paar ausführen, bis der Reif auf dem Boden liegt?
- Reifen rollen lassen: Welches Paar spielt am meisten Pässe durch den rollenden Reifen?
- Welches Paar spielt in 2 Minuten am meisten Bodenzuspiele via liegenden Reifen?

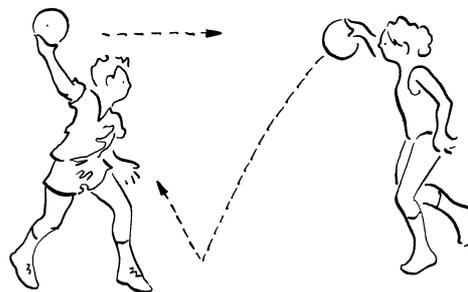


⚠ **Zuspiesen:** Gegenbein vorne. Den Ball über Kopfhöhe führen. Der Ellbogen geht dem Ball voraus.

⚠ **Fangen:** Mit den Armen dem Ball entgegengehen. Daumen und Zeigfinger bilden ein Dreieck. Die Geschwindigkeit des Balles mit den Armen abbremsen.

Zu zweit mit 2 Bällen:

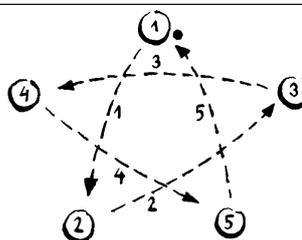
- Alle S prellen einen Ball oder führen ihn mit dem Fuss bzw. Stock. Sie nehmen Blickkontakt mit einer Partnerin auf und tauschen die Bälle.
- 2 S prellen ihren Ball auf den Boden: Gelingt es, den Ball des Partners zu fangen?
- Reagieren: Wenn A den Ball mit Bodenpass zuspiziert, muss B den Ball direkt spielen und umgekehrt.
- Die Paare spielen sich einen Ball mit der Hand und einen andern Ball mit dem Fuss zu.
- **Ballakrobatik:** Den eigenen Ball aufwerfen, den Ball des 3–4 Meter entfernten Partners fangen, sofort wieder zurückspielen und anschliessend den eigenen Ball fangen.



⚠ **Ballakrobatik:** Die Übung 10-mal hintereinander ohne Fehler ausführen.

Fünfeck: Jede Gruppe bildet ein Fünfeck. Der Ball, es können auch 2, 3, 4 oder gar 5 Bälle sein, wird jeweils dem übernächsten S zuspiziert:

- Mit dem Fuss: Mit Stoppen vor dem Zuspiel, mit direktem Zuspiel, links – rechts im Wechsel ...
- Mit der Hand: ein-, beidhändig, über dem Kopf ...
- Die Gruppen demonstrieren «ihre» Fünfeck-Übung.



Vom Miteinander zum Gegeneinander: 2 S bewegen sich frei in der Halle und spielen sich einen Ball zu. Wenn die L den Arm hebt, versucht der Ballbesitzer den Ball vor seinem Partner zu schützen, ohne ihn an seinen Partner zu verlieren. Auf Pfiff wechseln die S das Spielgerät und spielen wieder miteinander. Verschiedene Bälle, Unihockeystöcke ... verwenden.

- Matten, Schwedenkastenteile ... dienen als Tore: Wer erzielt beim Spiel 1 gegen 1 mehr Tore?

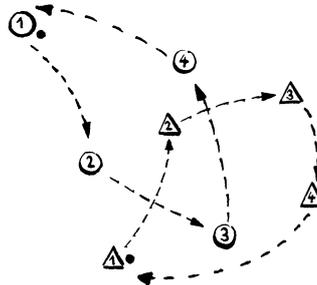


! Partnerwechsel beachten

Nummernzuspiele: 4–6 S sind nummeriert und spielen sich den Ball in vorgegebener Reihenfolge zu: 1 zu 2, 2 zu 3... Alle Gruppen haben ein eigenes Feld.

- Alle Gruppen spielen im gleichen Spielfeld. Wer einen Ball erwartet, zeigt mit der Hand an, wohin er ihn zugespielt erhalten möchte.
- Zuspiel mit Bodenpass, Sprungwurf, «Kunstpass» ...
- Das Prellen (Dribbling) ist nicht erlaubt.
- Mit 2 oder gar 3 (auch verschiedenen) Bällen. Variation: Dribbling ist nur erlaubt, wenn der anzuspieldende Spieler noch in Ballbesitz ist.
- Nach dem Pass die Wand berühren oder eine Bewegungsaufgabe erfüllen.
- Auf ein Zeichen ein Ziel (Basketballkorb ...) treffen.
- 1 Spieler jeder Gruppe ist «Spielverderber» und stört die andern Gruppenmitglieder bei den Zuspielen. Wer einen Fehler verursacht, wird zum neuen «Spielverderber».

! Schritt- und Doppelfangregel:
Vgl. Bro 5/4, S. 65 ff.

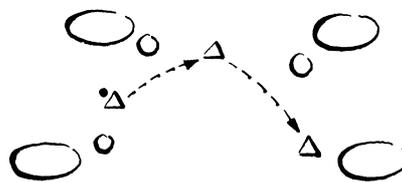


Reifenball: 3 Angreifer versuchen, den Ball möglichst oft in einen von 4 leeren Reifen zu legen. Die drei Abwehrspieler können dies verhindern, indem sie in die Reifen stehen. Hat ein S seinen Fuss im Reifen, kann dort kein Punkt mehr erzielt werden. Jede Gruppe kann während 2 Minuten möglichst viele Punkte sammeln bzw. verhindern. Dann erfolgt Rollenwechsel. Mögliche Spielentwicklung:

- Die Angreifer dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen, sondern müssen ihn prellen.
- Das Ablegen des Balles in den Reifen ist nur unmittelbar nach einem Zuspiel möglich.
- Die Angreifer dürfen mit dem Ball in der Hand nur 1 Schritt ausführen und dürfen ihn nicht prellen.
- Laufende Rollenwechsel, wenn die Abwehrspielerinnen den Ball erobern. Wer hat zuerst 5 Punkte?
- Punktgewinn, wenn ein im Reif stehender Mitspieler ein Zuspiel fangen kann, ohne dass eine Gegenspielerin den Fuss in den Reif hält.

! Mindestens einen Reifen mehr als Spieler pro Team!

➔ Spiele gestalten – Spiele lehren und lernen: Vgl. Bro 5/4, S. 8 f.



Kasten-Sitz-Ball: Zwei Teams spielen gegeneinander. Ein Punkt wird erzielt, wenn es gelingt, einem auf dem Kasten sitzenden Mitspieler den Ball zuzuspielen. Es sind 3 oder 4 Kästen nötig, wobei bei jedem 1 Element entfernt ist. Regeln: Es darf nur ein S auf dem Kasten sitzen. Setzt sich ein Spieler des gegnerischen Teams auf den Kasten, muss der erste Spieler weg und darf nicht mehr auf diesen Kasten sitzen, bevor er auf einem andern Kasten gesessen hat. Welches Team erzielt zuerst 10 Punkte?



! Mindestens 3 Kästen müssen verfügbar sein.

1.7 Tupfball

Bei allen Tupfballformen geht es darum, jemanden mit dem Ball abzutupfen. Die Spiele sollen den Voraussetzungen der Klasse angepasst und mit den Lernenden gemeinsam weiterentwickelt werden.

Gib den Ball schnell weiter.

Gib ihn weiter: Pro 10 Spieler werden 3 Volleybälle durch «Abtupfen» (d.h. jemanden mit dem Ball berühren) weitergegeben. Wer einen Ball übernehmen muss, gibt ihn so schnell wie möglich weiter.

- Alle starten mit 5 Punkten und verlieren einen Punkt, wenn sie einen Ball übernehmen müssen.
- Es werden 1 Volleyball, 1 Basket- und 1 Medizinball weitergegeben. Alle starten mit 10 Gutpunkten und ziehen 1–3 Punkte ab, je nachdem, welchen Ball sie übernehmen müssen.
- Gruppenwettkampf mit 4 Teams: Die Bälle werden nur an gruppenfremde Spieler weitergegeben. Welches Team hat nach 2 Min. noch am meisten Punkte?



Tupfball: Vierergruppen. 3 Angreifer versuchen, auf vorgegebenem Raum den freien Spieler mit dem Ball abzutupfen. Mögliche Spielentwicklung:

- Die Angreifer dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen, sondern müssen ihn prellen.
- Abtupfen ist nur nach einem Zuspiel möglich.
- Die Angreifer dürfen mit dem Ball nicht prellen und höchstens 1 Schritt laufen.
- Freie S prellen einen Ball oder führen ihn am Fuss.
- Spiel 5 gegen 5 pro Spielfeld. Jedes Team hat den Ball 1 Min. Welches Team kann mehr S abtupfen?
- Lawinentupfball: 2 S beginnen, die restlichen S abzutupfen. «Abgetupfte» helfen den Fängern.

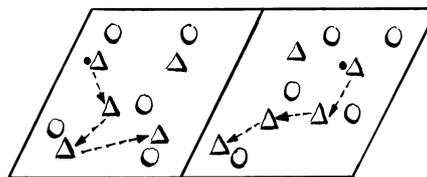
➔ Spiele gestalten:
Vgl. Bro 5/4, S. 8



⚠ Beim Spielen ohne Pellen wird die Spielübersicht und das schnelle Zuspielen/Annehmen des Balles intensiver gefördert.

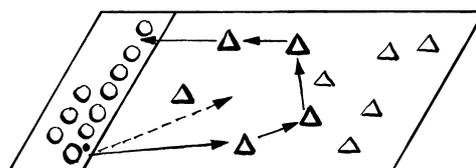
Offensiv-Jägerball: In einem Feld spielen 4–6 Jäger gegen die gleiche Anzahl Hasen. Die Jäger versuchen, die Hasen mit einem Ball abzutupfen. Gelingt dies, erledigt der abgetupfte Hase eine Zusatzaufgabe oder erhält einen Punkteabzug. Rollenwechsel nach 3 Minuten.

- Durch das Abtupfen erzielen die Jäger jeweils einen Punkt. Die Hasen erzielen ihrerseits Punkte, indem sie durch einen Reifen schlüpfen oder einen nicht ballbesitzenden Jäger berühren. Spielzeit: 3 Minuten. Die Jäger bzw. Hasen zählen ihre Punkte zusammen. Rollenwechsel und Punktevergleich.



Abtupf-Jäger-Brennball: Je nach Abmachung laufen 1, 2 oder 3 Hasen pro Lauf ins Feld der Jägerpartei und versuchen, 4 Jäger, die nicht in Ballbesitz sind, zu berühren. Wenn dies dem Hasen gelingt und er ins Feld der Hasen zurücklaufen kann, bevor ihn die Jäger abtupfen, erzielt er 1 Punkt. Die Jäger erzielen pro abgetupften Hasen 1 Punkt. Rollenwechsel nach 10 Läufen der Hasen. Punktevergleich.

- Hasen, die neben den 4 Jäger-Berührungen zusätzlich durch einen Reifen schlüpfen, erzielen 2 Punkte.



➔ Aus einigen Tupfballformen entwickelt die Klasse ihre Lieblings-Variante und benennt sie.

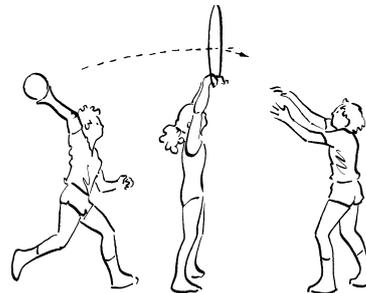
1.8 Überzahlspiele

Beim Spielen in Überzahl hat die ballbesitzende Spielerin genügend Zeit, sich zu orientieren und situationsangepasst zu handeln. Durch die Aufgabenstellungen wird der prozessorientierte Weg der Ballspielerziehung betont.

Können ihr ein Spiel selbständig weiterentwickeln?

Mitte-Treffen 2 mit 1: 2 S spielen sich einen Wurfgegenstand (Soft-Frisbee, Gummiring, Strumpfball...) durch den vom 3. S in die Höhe gehaltenen Reifen zu.

- Die Gruppen bestimmen, wann sie den Reifen halten oder das Wurfobjekt wechseln.
- Die S suchen originelle Abspield- und Fangformen.
- Wie oft gelingt in einer bestimmten Zeit ein Treffer, ohne dass der Gegenstand zu Boden fällt?
- Die Spielgruppe hat eigene Ideen, das Spiel zu verändern!
- Der mittlere S verschiebt sich langsam, so dass die beiden äusseren ständig ihre Position anpassen müssen.
- Jede Gruppe soll eine bestimmte Strecke zurücklegen und möglichst viele Pässe durch den Reifen spielen.



→ Spiele gestalten:
Vgl. Bro 5/4, S. 8

Mitte-Foppen 2 gegen 1: 2 S spielen sich einen Ball zu, der 3. S in der Mitte versucht, den Ball zu berühren oder zu schnappen.

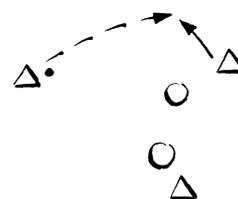
- Die Dreiergruppen bestimmen selber, wann sie die Rollen wechseln.
- Den Spielraum verkleinern, vergrössern, optimieren.
- Mit verschiedenen Bällen spielen.
- Zuspielart variieren: Via Boden, mit dem Fuss, mit der schwächeren Hand, beidhändig ...
- Die beiden passenden S versuchen, sich den Ball durch am Boden liegende Reifen zuzuspielen. Der 3. S will dies verhindern.



→ Bei Spielformen mit dem Fuss oder mit dem Unihockeystock ist es von Vorteil, die Überzahl zu erhöhen!

Schnappball 3 gegen 2: 3 S spielen sich einen Ball zu, wobei 2 S versuchen, den Ball zu berühren oder zu schnappen.

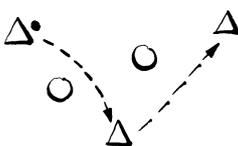
- Die Fünfergruppen bestimmen, wann sie die Rollen wechseln.
- Die Gruppen erfinden eine eigene Punkteregel.
- Punkte können nur noch mit vorher festgelegten Abmachungen erzielt werden: Pässe via Boden, zwischen zwei Malstäben hindurch oder durch ein Zuspiel über eine Leine.



→ Die Spielgruppen spielen möglichst autonom; bei Konflikten bietet die Lehrperson Hilfe an.

Torball 2 gegen 2 mit Jokerspieler: Die Angreifer sind immer zu dritt, d.h. ein S spielt als Joker mit den zwei Angreifern gegen zwei Verteidiger. Es können Punkte erzielt werden durch Treffen von Gegenständen oder Ablegen des Balles an bestimmten Orten (= Tore).

- Die Spielgruppe bestimmt Art und Anzahl «Tore».
- Die Gruppe soll die Regeln aufgrund ihrer Erfahrungen selbständig festlegen und verändern (z.B. Verhalten zur Gegnerin, mit oder ohne Dribbling ...?).



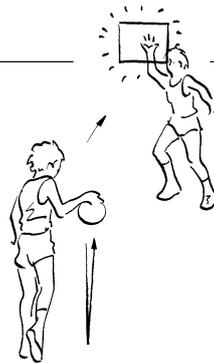
→ Zum Festlegen und Verändern von Spielregeln anleiten.

1.9 Schnappball

Die Schülerinnen und Schüler laufen sich frei und bieten sich ihren Teammitgliedern an. Freilaufen heisst, die Gegenspielerin täuschen, sich schnell aus dem Schatten der Verteidigerin lösen, den Ball mit Handzeichen fordern und ihm entgegenlaufen.

Freilaufen zu zweit: Mehrere Zweiergruppen bewegen sich frei in der Halle und spielen sich einen Ball zu. Wer den Ball will, zeigt dies mit der Hand an und stellt sich frei. Es sollen höchstens 1 bis 3 Schritte mit dem Ball in der Hand ausgeführt werden. Dazwischen den Ball prellen.

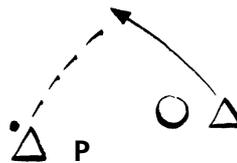
- Auf engem Raum.
- Mit verschiedenen Bällen (Fuss-, Hand-, Basket- und Unihockeyball) spielen. Die Paare tauschen den Ball, wenn die Lehrperson den Arm erhebt.
- Zu dritt, viert...



➔ Mit dem Partner neben anderen Paaren spielen:
Vgl. Bro 5/4, S. 9

Decken/Freilaufen/Anspielen zu dritt: Der Passeur **P** versucht, seinen Mitspieler anzuspielen. Dieser muss sich aus dem Schatten des Abwehrspielers lösen und sich anbieten. Dann erfolgt das Zuspiel des Passeurs. Wie verhindert man als Abwehrspieler Zuspiele?

- Gelingen 3 gültige Zuspiele hintereinander?
- Gelingen 5 gültige Zuspiele in 1 Minute?

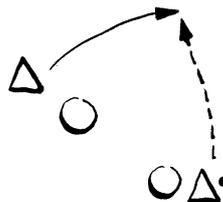


➔ Zuspiele verhindern: Passeur und anzuspielende Spieler im Auge behalten; eng decken.

Schnappball (Grundform): 2 Teams (maximal 5 S pro Team) spielen gegeneinander. Die Teammitglieder versuchen, wenn sie in Ballbesitz sind, sich den Ball möglichst lange zuzuspielen.

Regeln: Dribbling erlaubt. Mit dem Ball in der Hand sind nicht mehr als 3 Schritte erlaubt. Beim Wegschnappen des Balls darf niemand berührt werden. Wer dennoch ein Foulspiel begeht, zeigt dies durch Erheben der Hand selber an. Der Ball darf höchstens 3 Sekunden gehalten werden.

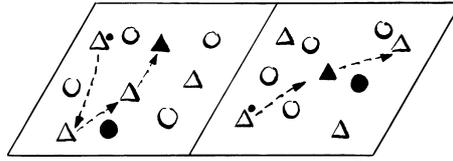
- Erleichterung: Ein neutraler Spieler hilft stets den Angreifern.
- Welches Team erzielt zuerst 5 Zuspiele hintereinander? Dann erfolgt Ballwechsel zum verlierenden Team, das das nächste Spiel beginnen darf.
- Pro Team wird ein Kind bestimmt, das die Zuspiele innerhalb des Teams zählt. Wie viele Zuspiele werden in 2 Minuten erzielt?
- Verschiedene Teams spielen nebeneinander im gleichen Feld.
- Schnappball als Basket-, Fuss-, Hockey- oder Frisbeevariante.
- Schnappball ohne Prellen. Wie verändert sich dadurch das Spiel?
- Punkt nur nach Bodenpass.
- Kein Rückpass zum gleichen Spieler.
- Mit 2 Bällen.



⚠ Kleine und ausgeglichene (leistungshomogene) Gruppen ermöglichen ein intensives und spannendes Spiel.

Joker-Schnappball: 2 Gruppen mit 3–4 S spielen gegeneinander. Jedes Team spielt sich den Ball möglichst lange in den eigenen Reihen zu. Ein Zuspiel zum vorher in einer Teamsitzung «geheim» ernannten Joker gibt einen Punkt. Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden. Dribbling ist erlaubt. Welcher Joker hat nach 2 Minuten mehr Zuspiele erhalten? Welches Team errät den Joker des anderen Teams?

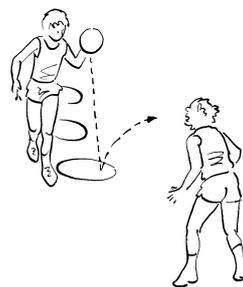
- Jedes Team hat einen Bündel, der weitergegeben werden kann. Zuspiele zum bündeltragenden S ergeben einen Punkt.



- ⚠ **Angriff:** Den Raum optimal ausnützen. Den Abwehrspieler täuschen und sich dann mit Handzeichen dem Ballbesitzenden anbieten. **Abwehr:** Je einen Angreifer decken.

Tor-Schnappball: Kleingruppen bewegen sich frei in der Halle und spielen sich ihren Ball mit Bodenpässen durch am Boden liegende Reifen (= Tor) zu.

- Welches Team erzielt in 2 Minuten am meisten Zuspiele durch die Reifen-Tore?
- Spiel 2 gegen 2/3 gegen 3 auf verschiedene Reifen. Ein Team versucht, in 2 Minuten möglichst viele Treffer zu erzielen. Dribbling ist erlaubt. Das andere Team versucht, den Ball wegzuschnappen. Rollenwechsel. Welches Team hat mehr Treffer erzielt?
- Wie oben, aber wenn der Ball erobert wird, darf er im Team weitergespielt werden. Wer 5 Treffer erzielt, gewinnt ein Spiel. Danach erhält das verlierende Team den Ball und beginnt von neuem.

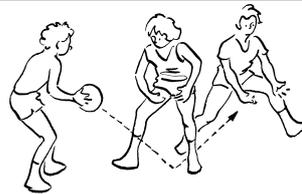


- ➞ Zuerst neben-, dann gegeneinander spielen: Vgl. Bro 5/4, S. 9

- ⚠ Nach dem Wegschnappen den Ball sofort auf den Boden legen, damit das Angreiferteam weiter spielen kann.

Lebendiges Tor: Regeln wie Schnappball. Tor, wenn der Ball einem Mitspieler, der mit beiden Füßen auf dem Boden steht, durch die Beine gespielt werden kann.

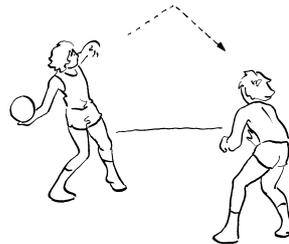
- Nur einem vorher bezeichneten Mitspieler darf zwischen den Beinen durchgespielt werden.



- ➞ Spielbündel erleichtern die Spielübersicht für alle.

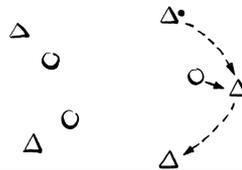
Wand-Schnappball: 2 Teams spielen mit Schnappballregeln gegeneinander. Dribbling erlaubt. Punktgewinn, wenn ein Zuspiel von einem eigenen Mitspieler via Wand gefangen werden kann.

- Jedes Team kann nur noch bei einer Wand Punkte erzielen.
- Punkt, wenn der Ball via Basketballbrett gefangen werden kann.



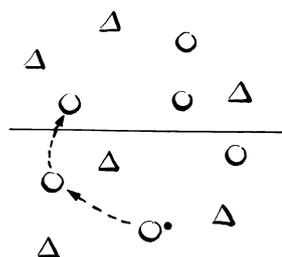
- ➞ Spielfreude kommt vor dem Sieg: Punkte und Tore nicht immer zählen.

Schnappball mit Überzahl: Spiel 5 gegen 3. Gelingt es den 5 Angreifern, den Ball 10-mal zuzuspielen, ohne bei Ballbesitz von einem der 3 mit einem Bündel gekennzeichneten Gegenspieler berührt zu werden? Die Angreifer dürfen prellen.



Schnur-Schnappball: 2 Teams von mindestens 4 S spielen gegeneinander. Das ballbesitzende Team spielt sich den Ball zu. Ein Punkt kann nur erzielt werden, wenn der Ball über die 2 m hohe und in der Längsrichtung gespannte Leine von einem Mitspieler gefangen werden kann. Jedes Team kann 2 Minuten Punkte erzielen bzw. verhindern. Welches erzielt mehr Punkte?

- Ballwechsel nach Punktgewinn.
- Welches Team kann zuerst 5 Punkte in Folge erzielen?



- Ⓜ **Schnappball:** Die Klasse kann drei Schnappballformen mit und ohne Schülerschiedsrichter selbstständig in Kleingruppen spielen.

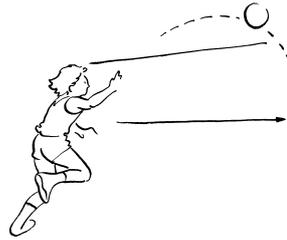
1.10 Schnurball

Intensive Spiel- und Übungsformen fördern die Einschätzung der Ballflugbahn, die Orientierung im Raum, das genaue Werfen und sichere Fangen des Balles sowie den Teamgeist.

**Suche die Lücke
im anderen Feld!**

Schnurball – allein: Alle S haben einen Ball, werfen ihn auf der einen Seite der in der Halle längs gespannten Leine auf und fangen ihn auf der anderen Seite.

- Wie weit von der Leine entfernt kann man den Ball wegwerfen und ihn trotzdem noch fangen?
- Wer kann den Ball auf den Boden prellen und ihn nach dem Überqueren der Leine wieder fangen?
- Die Spielenden erfinden eigene Formen.

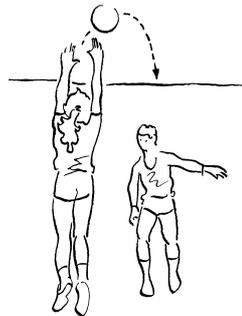


➔ Allein spielen:
Vgl. Bro 5/4, S. 9

⚠ Die Leine wird besser sichtbar, wenn Spielbänder aufgehängt sind. Höhe der Leine: 2.50 m bis Höhe der Basketballkörbe.

Schnurball – zu zweit: 2 S spielen sich den Ball über die Leine zu:

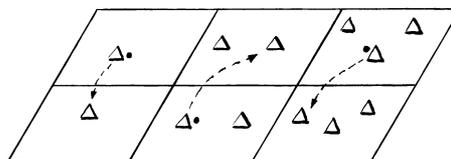
- Im höchsten Punkt der Flugbahn des Balles in die Hände klatschen.
- Den heranfliegenden Ball im Sprung fangen.
- Den Ball im Sprung zurückspielen.
- Nach dem Ballwurf dem Partner eine Zahl zeigen, die dieser vor dem Fangen nennen muss.
- Wie viele Zuspiele erfolgen mit Wurfvorschriften (links, rechts, beidhändig ...) in 1 Minute?
- Nach dem Abspiele eine Zusatzaufgabe erfüllen (z.B. Wand oder Seitenlinie berühren).
- Der Ball darf nur beidhändig oberhalb der Schultern gefangen und geworfen werden.



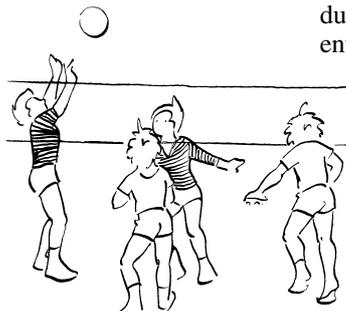
Schnurball 1 gegen 1, 2 gegen 2, 3 gegen 3: Ein Punkt wird erzielt, wenn es gelingt, den Ball so über die Leine zu werfen, dass er im gegnerischen Feld auf den Boden fällt. Falls der Ball gefangen wird, muss er ohne Verzögerung über die Leine zurückgespielt werden. Die S bestimmen aufgrund der Linien auf dem Boden ihr Spielfeld. Die Linien gehören zum Spielfeld.

- Wer den Ball geworfen hat, erledigt eine Zusatzaufgabe (z.B. die Mittellinie berühren), bevor er den nächsten Ball fangen darf.
- Alle Teammitglieder müssen den Ball zugespielt erhalten haben, bevor er über die Leine zurückgespielt wird. In der Zwischenzeit erledigt das andere Team eine Zusatzaufgabe (z.B. sich gegenseitig in die Hände klatschen).
- Während des Spiels versucht jedes Team, im eigenen Spielfeld zusätzlich einen Luftballon zu jonglieren.
- Spiel mit 2 Bällen.
- Spiel 3 gegen 3: Wer den Ball nicht fangen kann oder ins Aus wirft, löst eine Zusatzaufgabe. Gelingt es einem Team, das gegnerische Feld leerspielen?
- Mit 3 Bällen: Ein Ball ist der Spielball, der über die Leine geworfen wird. Zusätzlich besitzt jedes Team einen weiteren Ball, der nicht zu Boden fallen darf. Wer ihn in den Händen hält, muss ihn einem Mitspieler abspielen, bevor er den Spielball fangen darf.

⚠ Mehr als 3 S pro Team sind nicht empfehlenswert! Deshalb kleine Felder; Spiel in der Halle quer.



➔ Die Spielregeln werden den Erfordernissen angepasst oder durch die S bestimmt und weiter entwickelt.



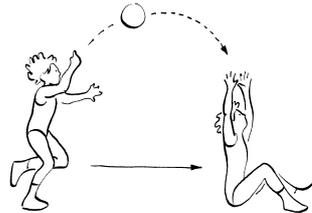
1.11 Ball nicht auf den Boden fallen lassen

Die Schülerinnen und Schüler bereiten das Volleyballspiel vor, indem sie die Kernidee des Spiels – den Ball nicht auf den Boden fallen lassen – kennen lernen und daneben die Orientierung im Raum und die Einschätzung der Ballflugbahn entwickeln.

Verhindere, dass der Ball auf den Boden fällt.

Ballflugbahn einschätzen: Alle S haben einen Ball. Den Ball hochwerfen und im Sitz, im Sprung... oder nach einer Zusatzaufgabe (Wand berühren, einem Partner in die Hände klatschen ...) fangen.

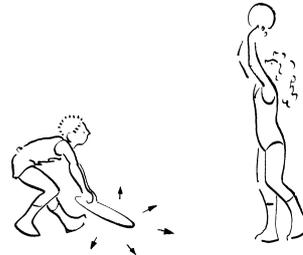
- Den Ball auf dem Rücken liegend aufwerfen und im Stehen fangen oder nach einer Körperdrehung am Boden in der Ausgangsstellung fangen.



⇒ Schulung der Orientierungsfähigkeit.

Reifen auf den Boden legen: 2 S haben einen Ball und stehen sich im Abstand von ca. 5 m gegenüber. A wirft den Volleyball so in die Luft, dass dieser in der Nähe von B auf den Boden fällt. B hat einen Reifen und versucht, ihn so frühzeitig auf den Boden zu legen, dass der Ball im Reifen landet.

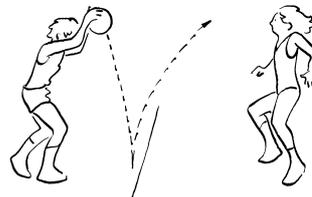
- B hält den Reifen mit ausgestreckten Armen horizontal und probiert, sich so zu verschieben, dass der Ball durch den Reifen fällt.



⇒ Die Flugbahn des Balles richtig einschätzen.

Prellball: Je 2 Teams von 2–3 S stehen sich in einer Feldhälfte gegenüber. Der ballbesitzende S versucht, den Ball beidhändig so auf den Boden des eigenen Spielfeldes zu prellen, dass er im gegnerischen Feld auf den Boden fällt (Punktgewinn). Der Ball darf nur von dort aus gespielt (geprellt) werden, wo er gefangen wurde. Zuspiele zu Mitspielern sind nicht erlaubt.

- Den Ball oberhalb der Stirn fangen.



⇒ Die Spielidee mit den S gemeinsam weiterentwickeln: Z.B. 2 mit 2 über eine Langbank, wobei der Ball mit der flachen Hand geschlagen wird und Prellzuspiele zum Partner erlaubt sind.

Zu zweit mit dem aufblasbaren Wasserball: Je 2 S geben sich die Hand und halten einen leeren Wasserball in den Händen. Das Paar läuft zusammen eine Hallenbreite. Nachher darf 1 S einen Luftstoss in den Ball geben. Läufe wiederholen, bis der Ball aufgeblasen ist.

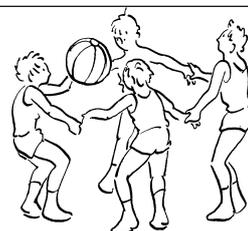
- Den Ball in der Luft über die ganze Hallenbreite transportieren, wobei die S den Ball abwechselungsweise schlagen. Wie viele Schläge braucht das Paar?
- Einander den Ball mit der offenen Hand zuspielen: im Stand, im Sprung, hoch/tief, aus kleiner/grosser Entfernung ...
- Spiel 1 mit 1 über eine Leine: Wie viele Zuspiele, ohne den Ball festzuhalten, trauen sich die S zu?
- Spiel 1 gegen 1 über eine Leine: Die S sprechen die Feldgrösse und die Regeln selber ab.



⇒ Einen Ballon-Ball basteln: Vgl. Bro 5/3, S. 34

In der Gruppe mit dem Wasserball: 4–6 S bilden einen Kreis, geben sich die Hand und versuchen, den Ball mit der Hand und mit dem Kopf in der Luft zu halten.

- Ohne Handfassung den Wasser- oder Volleyball mit den Händen, Armen, Füßen oder Oberschenkeln möglichst lange in der Luft halten.
- Spiel 2 mit 2 und dann 2 gegen 2 über eine Leine.



1.12 Ziele treffen

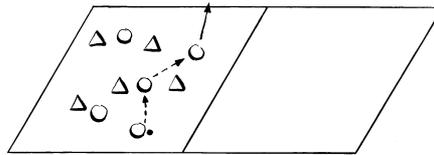
Linien, Reifen, Bälle, Kästen... dienen als Tore. Bei allen Spielformen werden die Regeln schrittweise eingeführt und dem Können der Lernenden angepasst. Die Spielerinnen und Spieler sollten selber erkennen, wenn sie ein Foulspiel begehen; sie zeigen dies durch Erheben der Hand an.

Der Sieg gehört nur einem Einzelnen oder einem Team, ein schönes Spiel allen!

Linienball: Maximal 5 S pro Team spielen gegeneinander. Ziel ist es, den Ball auf der gegnerischen Linie abzulegen und zu verhindern, dass dies dem Gegner bei der zu verteidigenden Linie gelingt.

Mögliche Regelentwicklung:

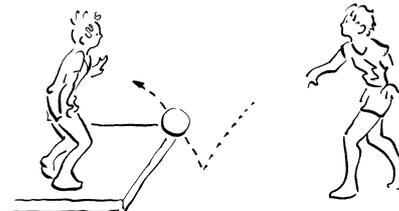
- Kein Körperkontakt.
- Kein Laufen mit dem Ball in der Hand (nur Dribbling erlaubt).
- Kein Doppeldribbling.
- Den Ball höchstens 3 oder 5 Sekunden halten.
- Spiel ohne Dribbling.



● Im Freien Leinen legen.

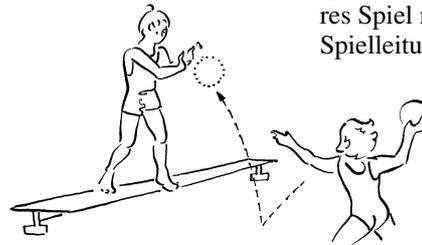
Mattenball: 2 Teams spielen gegeneinander. Das Ziel jedes Teams ist es, den Ball dem Mitspieler, der auf der gegnerischen Matte steht, zuzuspielen und bei der eigenen Matte keinen Punkt zu erhalten. Nach erfolgreichem Zuspiel wechselt der Zuspieler mit dem Spieler auf der Matte die Rolle.

- Zuspiel zum Spieler auf der Matte nur durch einen Bodenpass.



Bankball: Spielidee wie Mattenball, wobei der Ball einem Mitspieler, der auf einer Langbank steht, zugespielt werden muss.

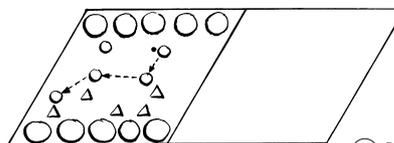
- Zum Bankspieler ist nur ein Bodenzuspiel erlaubt.
- Wer im Ballbesitz von einem abwehrenden S berührt wird, darf den Ball dem Bankspieler nicht mehr zuspielen.
- Der Bankspieler muss den Ball mit einem Plastikkegel auffangen.
- Der Bankspieler muss, damit der Punkt zählt, den Ball noch in den Basketball-Korb werfen.



Ⓣ **Bankball:** Kleine Teams. Fairer Spiel mit oder ohne Schüler-Spielleitung.

Reifenball (Reifen auf der Grundlinie): Maximal 5 S pro Team spielen gegeneinander. Das Ziel der Teams ist es, den Ball in einen gegnerischen Reifen zu legen und bei den eigenen Reifen keinen Punkt zu erhalten. Wenn ein Abwehrspieler einen Reifen mit dem Fuss betritt, so kann bei diesem Reifen kein Punkt erzielt werden.

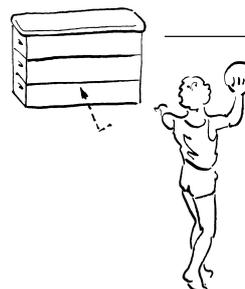
- Spiel mit einem Fussball. Punktgewinn, wenn der Ball mit dem Fuss in einem Reifen gestoppt wird.



⇒ Mindestens einen Reifen mehr als S pro Team auslegen und die ganze Breite des Spielfeldes ausnützen.

Kastenball: Maximal 5 S pro Team spielen gegeneinander. Ziel ist es, den Ball mit einem Aufsetzer gegen eine der 4 Seiten des gegnerischen Kastens zu spielen und beim eigenen Kasten keine Treffer zu erhalten.

- Spiel mit Matten als Tore (an die Wand gelehnt), einem Torwart und einer Torraumlinie mit ca. 3 m Abstand zur Wand. Der Torraum darf nur vom Torwart betreten werden.



Der Medizinball ist das Tor: Zweier-, Dreier- oder Vierergruppen spielen gegeneinander. Als Tore dienen 3–5 frei in der Halle liegende Medizinbälle. Als Torerfolg zählt, wenn ein Medizinball mit dem Fuss-, Hand- oder Basketball getroffen wird. Die gleiche Gruppe darf nicht zweimal hintereinander beim gleichen Medizinball einen Treffer erzielen.

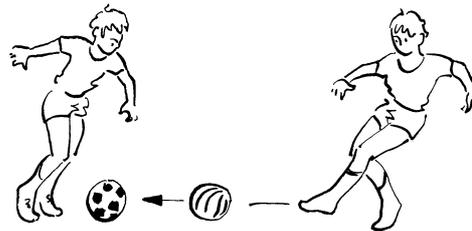
- Als Vorbereitung spielen die Gruppen *nebeneinander*, wobei jede versucht, möglichst viele Medizinbälle zu treffen.



Ⓜ **Spieltournament mit mehreren Klassen:** Die S spielen verschiedene, ballorientierte Spiele (z.B. Schnur-, Bank- und Reifenball).

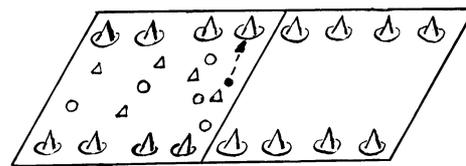
Treffer-Fussball: Bis auf 3–5 Fänger führen alle S einen Fussball am Fuss. Die Fänger führen einen Basketball am Fuss und probieren, mit einem gezielten Schuss, einen Fussball zu treffen. Gelingt dies, erfolgt Ball- und Rollentausch.

- Das Team mit den Fussbällen versucht, während 1 Minute die Basketbälle des anderen Teams zu treffen. Welches Team erzielt mehr Treffer?

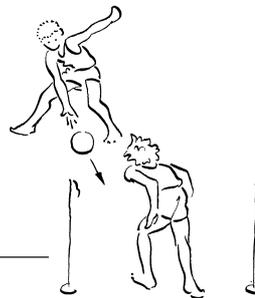


Kegelball: 2 Teams zu 4–5 S spielen gegeneinander. Auf den Grundlinien des Feldes stehen je 4 Markierkegel. Ziel des Spiels ist es, die gegnerischen Kegel zu treffen und bei den eigenen Punkte zu verhindern.

- Welches Team hat zuerst alle gegnerischen Kegel getroffen?
- Mit zwei Torräumen, die nicht betreten werden dürfen.



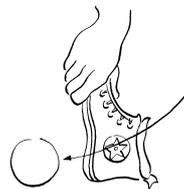
Rollball: Jedes Team zu 3–5 S versucht, den Ball ins gegnerische Tor (an die Langbank, zwischen 2 Malstäben hindurch) zu spielen. Der Ball soll so gespielt werden, dass er den Boden nicht verlässt und stets rollt. Ebenso darf der Ball stets nur mit einer Hand berührt werden. Fussspiel ist nur erlaubt, wenn nachher der gleiche S den Ball wieder berührt (kein Pass oder Tor mit dem Fuss).



Turnschuh-Hockey: Je ein Turnschuh jedes Spielers dient als Hockeystock. Ziel ist es, den Tennis- oder Unihockeyball mit dem ausgezogenen Schuh ins gegnerische Tor (an die Langbank ...) zu schießen.

Regeln:

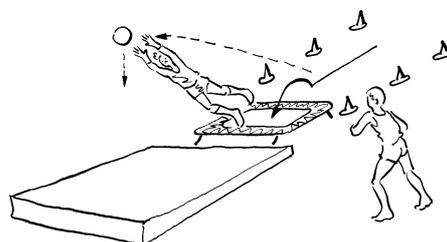
- Der Ball darf 1-mal mit dem Fuss berührt werden, wenn er nachher von der gleichen Spielerin mit dem Schuh weitergespielt wird.
- Kein Pass und keine Torschüsse mit dem Fuss.
- Spiel ohne Torwart.



Flieger-Mattenball: Die Spielteams können einen Punkt erzielen, wenn ein Mitspieler vom Minitrampolin abspringt, den Ball in der Luft fängt und sicher auf die dicke Matte legt (nicht wirft!).

Regeln:

- 1 Schritt ist mit dem Ball in der Hand erlaubt.
- Kein Dribbling.
- Keine Abwehrspieler auf der Matte und vor dem Minitrampolin (freier Anlauf)!
- Kein fortgesetztes Federn der Angreifer auf dem Minitrampolin (Unfallgefahr)!



➔ Vorbereitung:
Springen mit dem Minitrampolin:
Vgl. Bro 3/4, S. 14

2 Sportspiele

2.1 Einführung

Die Schülerinnen und Schüler dieser Stufe sollen eine allgemeine Ballspielfähigkeit erwerben und Grundformen der modernen Sportspiele kennen lernen, ohne dabei das eigentlich Spielhafte zu verlieren. Bei der Einführung ist es von Vorteil, *so ganzheitlich wie möglich* vorzugehen. Das Spiel steht im Vordergrund, unterbrochen von Lernphasen, wo technische Elemente wie Dribbling, Pass, Torschuss etc. gelernt und unter erleichterten Bedingungen geübt werden. Die anzustrebende Mitbestimmung der Lernenden bei der Entscheidung, was trainiert werden soll, basiert auf eigenen Spielerfahrungen.

- Die Grundlage für das erfolgreiche Spielen der Grundformen der Sportspiele bildet eine gute *allgemeine Ballspielfähigkeit*, wie sie im Kapitel 1 (Ballspielen lernen) angestrebt wird.
- Das Spielen auf das *Zielobjekt* steht im Vordergrund. Die Schülerinnen möchten als Erstes auf das Zielobjekt (Tor, Korb ...) werfen.
- Die Verbesserung der *Technik* (z.B. Standwurf im Basketball; ➔ vgl. Bro 5/4, S. 26 f.) erfolgt über die drei folgenden Stufen: 1. *Allein* (z.B. Korbwurf bewusst ausführen); 2. *Zu zweit* (z.B. Standwürfe anwenden); 3. *In der Gruppe* (z.B. Anwendung im Streetball). Auf allen Stufen soll darauf geachtet werden, dass die Schülerinnen und Schüler auch *nebeneinander* spielen und so für die anderen eine leichte gegnerische Behinderung darstellen, ohne dass schon die Gefahr eines Ballverlustes besteht.
- Spielen muss man lernen: In *kleinen und überschaubaren Gruppen* (2 gegen 1, 3 gegen 2, 2 gegen 2...) erwerben die Schülerinnen und Schüler eine gute Spielfähigkeit: Sie lernen, richtige Entscheidungen zu treffen, wann welche Aktion angemessen ist. Soll z.B. auf das Tor geschossen oder der freistehende Mitspieler angespielt werden?
- *Offensives Abwehrverhalten* ist zwingend notwendig, um den Spielwitz und das richtige Abwehrverhalten zu üben. Bei der Personendeckung sollen stets zwei gleich starke Spieler gegeneinander spielen.
- Die *Regeln* gehören zum Spiel, beschränken sich auf ein Minimum und werden im Verlaufe des Lernprozesses im Dialog mit den Spielenden erweitert und angepasst. So werden sie von den Kindern verstanden und persönliche Fehler können erkannt werden. Beispiel einer möglichen Regelentwicklung im Bereich Basket- und Handball:
 1. Kein Körperkontakt
 2. Keine Schrittfehler
 3. Kein Doppeldribbling
 4. Ball nicht länger als 3 bzw. 5 Sekunden festhalten (Zeitspiel)
 5. Out/Abwurf
 Werden Spiele in *Turnierform* ausgetragen (z.B. an Schulsporttagen), dann müssen sich alle an den normierten Spielregeln orientieren.
- *Fairplay*: Wir spielen möglichst oft *ohne* Schiedsrichter, Regelübertretungen werden von jeder Spielerin und jedem Spieler durch Erheben der Hand selber angezeigt.

➔ Ballspielen lernen:
Vgl. Bro 5/4, S. 3 ff.

➔ Spiele lehren und lernen:
Vgl. Bro. 5/4, S. 9 und
Bro 5/1, S. 7 ff.

➔ Personendeckung:
Vgl. Bro. 5/4, S. 24

➔ Spielregeln:
Vgl. Bro. 5/4, S. 65 ff.

2.2 Fairplay

Grundidee

Erziehung zu «Fairplay» heisst Erleben und Bewusstwerden einer Haltung, die es ermöglicht, den Gegner oder Mitspieler zu achten, und zwar auch dann, wenn man selbst dabei auf die Verliererstrasse gedrängt wird. Fair sein ist letztlich ein höheres Ziel als gewinnen.

Voraussetzungen

Kinder im Primarschulalter sind ehrgeizig und möchten gewinnen. Dies führt im Unterricht oft zu impulsiven und gefühlsbeladenen Szenen, die es immer wieder zu verarbeiten gilt.

Längerfristige Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler freuen sich am Spiel sowie an individuellen, partnerschaftlichen und gemeinschaftlichen Erfolgen.

- Sie akzeptieren ihre Eigenheiten und Möglichkeiten.
- Sie verarbeiten sportliche Misserfolge, respektieren die unterschiedlichen Fähigkeiten der Mitspielenden und verhalten sich fair.
- Sie lernen, sich in Gemeinschaften einzuordnen und Regeln einzuhalten.

- ➔ Fairplay-Spiele:
Vgl. Bro. 5/4, S. 62;
Tchoukball:
Vgl. Bro. 5/4, S. 61;
Kooperative Fangspiele:
Vgl. Bro 4/4, S. 8;
Kooperation:
Vgl. Bro 3/4, S. 24 ff.

Verhaltensmuster, die Fairplay zeigen

- Sich beherrschen / entschuldigen.
- Einander die Hand geben.
- Den Humor behalten.
- Gratulieren / Beifall klatschen.
- Ermutigen zum Bessermachen.
- Vor und nach dem Spiel den Gegner freundlich behandeln.
- Schiedsrichterentscheide annehmen.
- Persönliche Regelverstösse (durch Erheben der Hand) selber anzeigen.

Erziehung zu Toleranz und Selbstbeherrschung

- Einsehen, dass der Schiedsrichter sich irren kann.
- Zeigen, dass es Fälle gibt, in denen sich nicht feststellen lässt, wer Recht hat. In einem solchen Fall muss der Schiedsrichter einen Entscheid fällen, oder eines der beiden Teams muss nachgeben.
- Fehler des Partners akzeptieren und ihn ermutigen, es das nächste Mal besser zu machen.
- Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit akzeptieren.

Den Gegner schätzen lernen

- Freude zeigen über einen ebenbürtigen Gegner, der damit zu einem ausgeglichenen Spiel verhilft.
- Teams gleicher Stärke bilden (z.B. Quartalteams).
- Die Kinder selber ausgeglichene Teams aufschreiben lassen.

Lehrperson als Vorbild

Auch bezüglich Fairness ist die Lehrperson ein Vorbild – nicht nur im Sport, sondern auch in anderen Lebensbereichen!

Relativität des Resultates

- Die persönliche Leistungssteigerung ist oft wichtiger als der erzielte Rang.
- Wenn man eine Niederlage akzeptieren und auswerten kann, ist sie der Grundstein für zukünftige Erfolge.
- Die Siegesfreude soll nicht provokativ wirken.

Formen ohne Anreiz zum Betrug wählen

- Vermeiden, dass Verlierer vom Wettkampf ausgeschlossen werden.
- Bonuspunkte für sofortiges Zugeben eines Fehlers.
- Konfliktarme Organisationsformen wählen, genaue Anweisungen geben, gerecht sein.
- Keine Aufgaben stellen, bei denen sich die Schülerinnen und Schüler durch ungenaue und unkorrekte Ausführung einen Vorteil verschaffen.

Kenntnis der Regeln

- Die Schülerinnen und Schüler sollten die Spielregeln genau kennen und diese bei Bedarf ändern.
- Die Rolle als Schiedsrichter immer wieder selber erleben.
- Als Spieler ein Foulspiel selber durch Erheben der Hand anzeigen.
- Die Spielerinnen und Spieler sind für das Spiel verantwortlich, nicht der Schiedsrichter!

2.3 Teams und Turniere

Probleme bei der Gruppenbildung

Das Wählenlassen ist pädagogisch nicht vertretbar. Wie fühlen sich die leistungsschwachen Kinder, wenn sie beim Wählen der Spielmannschaften jedes Mal erfahren müssen, dass sie die «Letzten» sind, dass niemand mit ihnen spielen möchte und ihr Team sowieso wegen ihnen verliert? Aus diesem Grund soll die Lehrperson andere Formen der Gruppenbildung wählen.

➔ Gruppenbildung:
Vgl. Bro 1/1, S. 70

Gruppenbildung nach dem Zufallsprinzip

- Atomspiel: Alle laufen zur Musik. Bei Musikstopp ruft die Lehrperson eine Zahl (z.B. «3») und die Kinder stehen zur entsprechenden Gruppengröße zusammen (z.B. Dreiergruppen).
- Jasskarten ziehen: Nach einer Bewegungsaufgabe (z.B. alle vier Wände berühren) ziehen die Kinder eine Jasskarte. Wer die gleiche Spielfarbe zieht, ist im gleichen Team.
- Lawinenfang: Gefangene holen bei der Lehrperson einen farbigen Bändel. Wer die gleiche Bändelfarbe hat, ist im gleichen Team.
- Einteilung nach der Farbe des Turnkleids oder sonstigen Merkmalen.

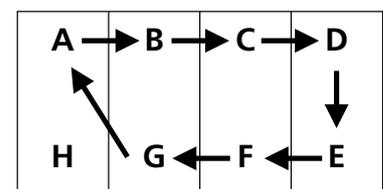
Teambildung

- Wenn leistungshomogene Teams gegeneinander spielen, sind die Kinder einer Konkurrenz ausgesetzt, die sie auch bewältigen können. Der Spielzugang ist offen.
- Für die Entwicklung des Teamgeistes ist es wertvoll, Teams über längere Zeit beizubehalten, sie eigene Namen wählen oder sogar eigene Tenues herstellen zu lassen. So können die Teams auch in verschiedenen Disziplinen miteinander wetteifern.
- Nonverbal: Die Kinder bestimmen die Quartalsgruppen ohne Absprachen. Die Gruppenbildung ist erst abgeschlossen, wenn sich jedes Kind zu einer Gruppe begeben hat, sich dort wohl fühlt und alle zufrieden sind.
- Stille Wahl: 4 Captains bestimmen anhand der Klassenliste die Teams, während sich die Klasse einspielt.
- Gruppenliste: Einzelne Kinder notieren einen Vorschlag für 4 ausgeglichene Teams. Alle Vorschläge werden ausprobiert und besprochen. Der beste Vorschlag gilt für das nächste Quartal.

🕒 Spieltenüs selber entwerfen und herstellen.

Turnierformen

- *Rotationsturnier*: Die Kinder sind in einer geraden Anzahl Teams eingeteilt. Jedes Team spielt gegen jedes andere. Nach jedem Spiel werden die erzielten Punkte notiert. Alle Teams, mit Ausnahme eines Eckteams (es spielt immer im gleichen Feld), wechseln nach jedem Spiel im Uhrzeigersinn ein Spielfeld weiter.
- *Ligaturnier*: Je zwei Teams bilden eine Liga und spielen um den Auf- bzw. Abstieg in die benachbarte Liga. Nach jeder Runde (auf Zeit) steigen die Sieger in die nächsthöhere Liga auf, die Verlierer steigen ab. Der Sieger der obersten und der Verlierer der untersten Liga bleiben.



Rotationsturnier



Ligaturnier

2.4 Spielverderber

Ein fussballbegeisterter Junge möchte jene Künste, die er sich im Club angeeignet hat, im Schulsport unter Beweis stellen. Wenn ihm dies verweigert wird, so wird die Lehrperson in den Augen dieses Kindes zum Spielverderber. Wird jedoch seinem Anliegen stattgegeben, und der Junge spielt so, wie er es vom Wettkampfsport und von den TV-Vorbildern gewohnt ist, so wird der kleine Star für die Ungeübten zum Spielverderber.

Diese nicht seltene Ausgangslage in der Praxis zeigt, wie subjektiv das Spielverderben sein kann. In unseren Augen verderben übereifrige «Ballfresser» und «Zerstörer» das Spiel. Für die Kinder wird die Lehrperson, die ihnen «langweilige Spiele» und «untaugliche Partner» aufzwingt, zum Spielverderber. Was kann der geübte Fussballjunior dafür, wenn seine ungeübten Mitspieler nutzlos herumstehen? Dann muss er die Tore wohl allein erzielen. Oder nicht? Die Situation schildert auch zwei häufige Ursachen für missratene, verdorbene Spiele. Ein Spiel zwischen «angefressenen Profis» und «ahnungslosen Statisten» krankt am unausgeglichene Spielniveau und daran, dass den Ungeübten der Wettkampf mehr oder weniger aufgezwungen wird. Statisten ohne Aussichten zur Spielgestaltung werden mit der Zeit zu «Spielverweigerern». Die folgenden Hinweise sollen helfen, dass aus Spielverderbern Spielgeniesser werden:

- Ein Spiel ist spannend und sinnvoll, wenn der Spielausgang offen ist und die Beteiligten konkurrenzfähig sind. Konkurrenzfähig sein bedeutet nicht, dass alle genau gleich stark sind, aber alle sollen eine Chance haben, sich aktiv am Spiel zu beteiligen. Daher: Üben in leistungsheterogenen Gruppen (Stärkere übernehmen teilweise Lehrerfunktionen) – Spielen in leistungshomogenen Gruppen (Stärkere und Schwächere spielen getrennt in Leistungsgruppen).
- Durch *Beobachtungen* und *Gespräche* mit den Spielverderbern versuchen, die Ursachen des zerstörerischen Verhaltens herauszufinden. Nicht moralisieren, sondern Möglichkeiten suchen, im Sinne der Klassengemeinschaft zur Geltung zu kommen!
- Der Spielverderber kann in einer Gruppe Trainingseinheiten leiten. Dabei kann er seine Spezialitäten (z.B. geniale Dribblings, hervorragend jonglieren...) zeigen und sein Wissen und Können weitergeben.
- Dem Spielverderber Aufgaben übertragen und Grenzen setzen. Beispiele: Ihm für das Spiel die Funktion des Spielmakers übertragen; anstatt die Mitspieler zu beschimpfen diese unterstützen; keine harten Torschüsse; Auswechslung, wenn er die Spielfreude verliert.
- Unsportliche und schlechte (Fernseh-) *Vorbilder* entlarven, gute Beispiele herausstreichen und etwas darüber erzählen.
- Wenn die Lehrperson den Spielverderber achtet und ihn aufbauend kritisiert, wird dieser mit der Zeit mit seinen Mit- und Gegenspielern entsprechend umgehen.



➔ Spielspannung:
Vgl. Bro 5/1, S. 2

➔ Vorbildwirkung:
Vgl. Bro 1/1, S. 24 und 69

3 Basketball

3.1 Basketball – aber wie?

Grundidee

Von vorbereitenden Ballspielen zum stufengerechten Basketball.

Voraussetzungen

Viele Kinder der Klasse möchten Basketball spielen. Vielleicht spielen einige Schülerinnen und Schüler in der Freizeit Basketball-Wurfsportarten oder Streetball. Eventuell steht ein Schul- oder Regionalturnier bevor. Um Basketball spielen zu können, sind balltechnische Voraussetzungen und elementare Kenntnisse der Regeln erforderlich. Die Klasse sollte darum über vielfältige Erfahrungen aus dem Kapitel 1 (Ballspielen lernen) verfügen und Formen wie Tuff-, Schnapp-, Linien-, Bank-, Kastenball mit basketballspezifischen Regeln spielen können.

➔ Die nötigen Voraussetzungen schaffen: Vgl. Ballspielen lernen Bro 5/4, S. 3 ff.; Spielregeln: Vgl. Bro 5/4, S. 65 ff.

Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- spielen mit vereinfachten und z.T. selber festgelegten Regeln Basketball,
- erkennen ihre regeltechnischen Fehler und zeigen sie mit Handzeichen an,
- reflektieren mit der Lehrperson ihr Spiel und setzen sich Trainingsziele,
- verbessern ihre Trefferquote durch intensives Werfen,
- lernen den Lauf- und Sprungstopp, Sternschritt, Standwurf und Korbleger und wenden diese technischen Elemente zunehmend im Spiel an,
- verbessern durch Spiel- und Übungsformen in der Kleingruppe ihre Balltechnik und Spielübersicht sowie ihr taktisches Verhalten.

Rahmenbedingungen optimieren

Basketball macht Freude, wenn man den Korb trifft. Darum muss der Korbwurf intensiv geübt werden. Dazu sind in einer Halle mehrere Körbe nötig. Fehlen diese, so können sie z.B. mit Hochsprungständern und Abfalleimern improvisiert werden. Die Bälle sollten prall gepumpt und evtl. etwas kleiner, leichter als normale Basketbälle sein.

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Das Spielen steht im Vordergrund. Es wird unterbrochen durch Lernsequenzen, bei denen technische und taktische Elemente (z.B. Standwurf, Korbleger, Freilaufen – Decken) unter erleichternden Bedingungen (allein, neben- und gegeneinander in der Kleingruppe) trainiert werden.
- Im Zentrum stehen das Werfen auf den Korb und die Ballgeschicklichkeit.
- Im Angriff herrscht das freie Spiel vor, bei dem sich die Spielenden auf dem ganzen Feld bewegen. Später ist es auch möglich, den Angreifern einzelne Positionen zuzuweisen.
- Die abwehrenden Spielerinnen sollen offensiv agieren und sich nicht unter dem Korb versammeln. Dadurch lernen sie, sich im Spiel 1 gegen 1 richtig zu verhalten, d.h. stets zwischen dem Angreifer und dem eigenen Korb zu stehen. Je zwei Spieler der gegnerischen Teams spielen gegeneinander und sind verantwortlich füreinander (Personendeckung).

Unsere Basketballregeln:

- Beim Basketball darf man andere nicht berühren.
- Mit dem Ball in der Hand darf man nur einen Schritt machen.
- Wenn man den Ball geprellt und nachher gehalten hat, darf man nicht mehr prellen.
- Wer den Ball hält, darf ihn 5 Sekunden halten.
- Treffer: Ball auf den Ring = 1 Punkt, Korb = 2 Punkte.

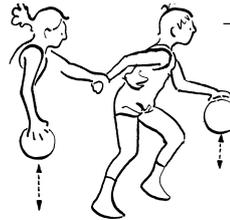
3.2.1 Vom Prellen zum Sternschritt

Wer im Basketball den Ball erhält, versucht entweder auf den Korb zu werfen, Mitspielende anzuspielen oder sich prellend fortzubewegen. Nach dem Prellen oder nach einem Zuspield wird mit dem *Lauf-* oder *Sprungstopp* angehalten. Der *Sternschritt* dient der Ballsicherung oder als Täuschung.

Wir lernen den Lauf- und Sprungstopp sowie den Sternschritt.

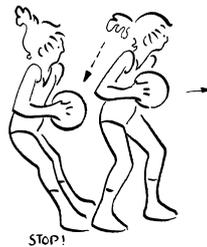
Siamesisches Prellen: 2 S halten sich an der Hand und prellen mit der freien Hand je einen Ball.

- 1 S führt, 1 S folgt. Tempowechsel einbauen.
- Auf einem Bein hüpfend, rückwärts laufend usw.
- Jede S versucht, in eine andere Richtung zu prellen.
- S suchen andere Verbindungen als die Handfassung.



Stoppen: Alle S haben einen Ball:

- Nachstellschritte ausführen und gleichzeitig den Ball prellen. Ist stets das linke Bein vorne, so wird mit der rechten Hand geprellt. Es ist darauf zu achten, dass das linke Bein und der Ball gleichzeitig Bodenkontakt aufnehmen.
- Laufstopp aus Nachstellschritten: Nach dem letzten Prellen sofort stoppen und den Ball in beide Hände vor die Brust nehmen (Grundstellung).
- Rhythmisieren: Vom dreimaligen Prellen des Balles mit Nachstellschritten zum Laufstopp: «Tam - tam - tam (3 Nachstellschritte mit li Bein vorne und gleichzeitigem Prellen des Balles re) - ta (Landing re Bein) - tam (Landing li Bein).»
- Freies Dribbling und vor einem Reifen mit dem Laufstopp in der Grundstellung stoppen. Eigenpass (sich den Ball aufwerfen und fangen) und den Ball wieder weiterprellen.
- Sprungstopp: Die S versuchen, aus dem Dribbling mit beiden Beinen gleichzeitig zu stoppen.

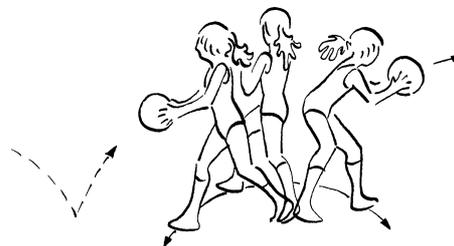


! **Laufstopp:** Aus dem rechts-händigen Prellen zuerst den rechten, dann den linken Fuss aufsetzen. Das hintere Bein heisst *Stand-*, das vordere *Spielbein*.

! **Sprungstopp:** Aus dem Prellen mit beiden Beinen gleichzeitig aufsetzen. Diese Landung gilt als 1 Schritt. Da noch ein 2. Schritt ausgeführt bzw. das Standbein für den Sternschritt ausgewählt werden darf, ist es oft vorteilhaft, den Sprungstopp anzuwenden.

Sternschritt allein: Die S dribbeln mit dem Ball und nehmen ihn mit dem Sprungstopp an. Mit dem Sternschritt orientieren sie sich so, dass sie eine Wand anspielen können. Den Ball wieder annehmen und weiterdribbeln usw.

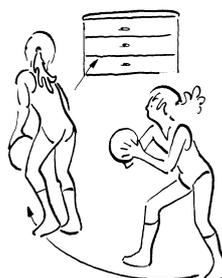
- Ballannahme mit dem Laufstopp.
- Die S dribbeln, stoppen gelegentlich mit dem Lauf- oder Sprungstopp, machen Sternschritte und nehmen mit einem von 4 Passeuren Blickkontakt auf. Sie spielen ihm den Ball zu, laufen dem Ball entgegen und beginnen nach dem Zuspield des Passeurs erneut zu dribbeln.



⇒ **Sternschritt:** Das Spielbein darf beliebig oft versetzt werden; das Standbein muss immer Bodenkontakt haben.

Sternschritt zu zweit: Die S prellen, stoppen auf ein Signal mit einem Lauf- oder Sprungstopp vor einem Kasten, Sternschritt, mit einem anderen S Blickkontakt aufnehmen und die Bälle tauschen.

- A prellt einen Ball, B folgt ihm ohne Ball. A hält mit dem Sprungstopp an und orientiert sich mit dem Sternschritt nach B. B gibt mit der Hand ein Zeichen, wo der Ball erwartet wird. Erst jetzt erfolgt der Pass von A zu B. Fortgesetzt.



⇒ **Sternschritt in Spielformen anwenden:** Reifen-, Schnapp-, Tuppball: Vgl. Bro 5/4, S. 11 ff.

3.2.2 Standwurf

Der einhändige Standwurf wird beim Freiwurf angewandt. Im Spiel erfolgt er aus mittlerer bis weiter Entfernung zum Korb. Nach einem Rebound (vom Brett zurückspringender Ball) wird er gelegentlich auch in Korbnähe angewandt. Der Standwurf wird mit ganzheitlichen Aufgaben erworben.

Ist dein Standwurf präzise?

Korbwurf bewusst ausführen: Die S prellen auf einen Reifen zu, landen darin mit einem Lauf- oder Sprungstopp und werfen auf den Korb. Gelingt es besser,

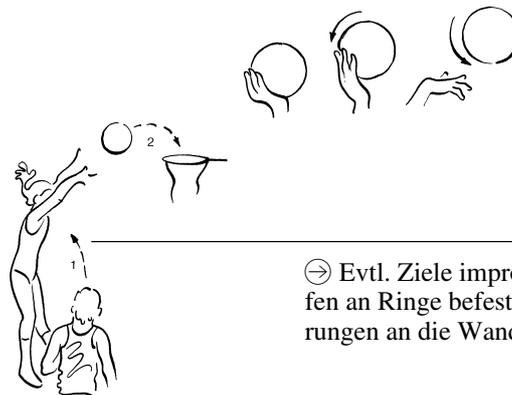
- wenn man beim Werfen aufrecht wie eine Kerze steht und aus den Armen wirft oder wenn man den Körper aus den Knien streckt?
- mit Vorwärts- oder Rückwärtsdrall des Balles?
- mit einem ein- oder beidhändigen Wurf?



➔ Bewegungslernen mit Gegen-satzerfahrungen:
Vgl. Bro 1/4, S. 16

Standwurf: 2 S kontrollieren gegenseitig ein von der Lehrperson vorgegebenes, wesentliches Bewegungsmerkmal des Standwurfes und melden der Lernpartnerin «richtig» oder «falsch»:

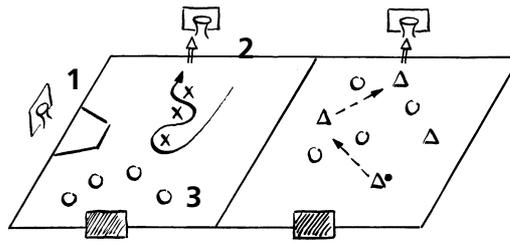
- Hat der Ball einen *Rückwärtsdrall*?
- Erfolgt der Wurf aus einer *Körperstreckung* schräg vorwärts?
- Zeigt der *Ellbogen* der Wurfhand gegen den Korb?



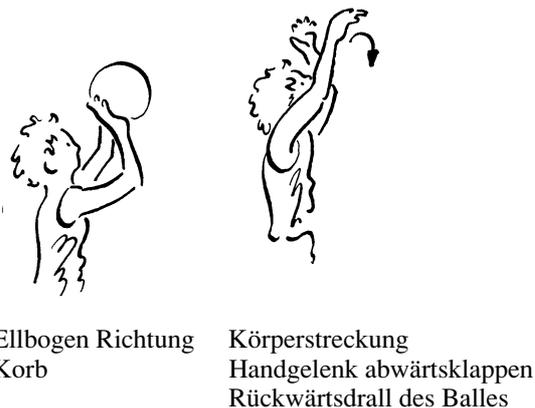
➔ Evtl. Ziele improvisieren (Reifen an Ringe befestigen, Markierungen an die Wand kleben usw.)

Standwürfe anwenden: 2 S prellen und passen neben anderen Paaren in Korbnähe. Sie werfen mit dem Standwurf auf den Korb, wenn dieser frei ist. Rebound und zu einem anderen Korb wegpellen.

Werfen und Spielen im Wechsel: 2 S bilden ein Paar. Ein S spielt in einer Hallenhälfte mit anderen Basketball (maximal 5 gegen 5). Die Partnerin muss in der anderen Hallenhälfte an drei Stationen je zwei Treffer erzielen, dann erfolgt fliegender Rollenwechsel. Wurfstationen: 1 Freiwurf; 2 Slalomdribbling zum Sprungstopp und Standwurf; 3 Standwürfe mit verschiedenen Bällen (Soft-, Volley-, Tennisball ...).

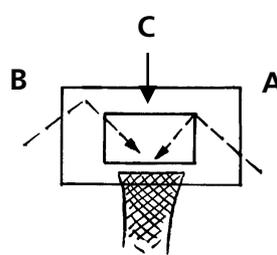


Standwurf
(Abschluss mit der rechten Hand):



Ellbogen Richtung Korb

Körperstreckung
Handgelenk abwärtsklappen
Rückwärtsdrall des Balles



- ❗ Zielhilfen:
- A** Aus kurzer Distanz (ca. 3 m) von der Seite
 - B** Aus mittlerer Distanz von der Seite
 - C** Von vorne mit Brettberührung

Ⓣ Bewegungsmerkmale des Standwurfes erfüllen (= Idealnorm).

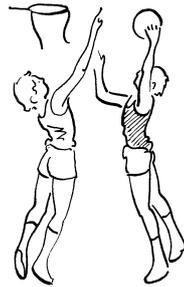
3.2.3 Spielformen unter einem Korb

Damit die Schülerinnen und Schüler selbständig in Kleingruppen unter einem Korb Streetball spielen können, müssen sie beurteilen können, ob sie einen Dribbling- oder Schrittfehler oder ein Foulspiel begehen.

Spass am Teamspiel, auch ohne Spiel-leitung.

Zweier-Streetball: Zwei 2er- oder 3er-Gruppen spielen gleichzeitig nebeneinander in einem begrenzten Raum mit je einem Ball auf den Korb. Jede Gruppe spielt für sich. Sternschritte sind erlaubt.

- Wie oben, aber ohne Dribbling.
- 4 Zweiergruppen spielen in einem begrenzten Raum.
- Der Raum wird auf ein Signal hin verändert (vergrössert – verkleinert).
- Die S verschieben sich auf ein Signal hin in einen anderen Raum.
- Nach jedem Korberfolg startet das Team hinter der Grundlinie zu einem anderen Korb.

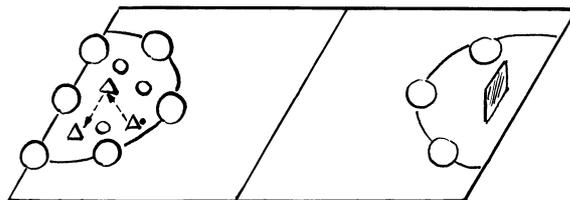


➔ Die Spielenden sind ständig in Bewegung, fordern den Ball mit Handzeichen.

Vom Reifenball zum Basketball mit Zusatzzielen:

Maximal 5 S pro Team spielen gegeneinander. Die Angreifer versuchen, während 3 Minuten den Ball in die Reifen (3 auf der Grundlinie, 3 auf der 3-Punkte-Linie) zu legen. Die Verteidiger probieren, die Reifen mit dem Fuss zu schliessen (hier kann kein Punkt erzielt werden) oder Pässe abzufangen. Wird der Ball vom Verteidiger abgefangen oder 1 Punkt erzielt, ergibt dies für die Angreifer Einwurf von der Seite. Schritt- und Foulregel müssen eingehalten werden. Rollenwechsel nach 3 Minuten.

- Die 3 Reifen auf der Grundlinie werden weggenommen. Das ballbesitzende Team probiert, einen Korb oder Reifentreffer (bei einem Reifen auf der 3-Punkte-Linie) zu erzielen.
- Das Pellen ist nicht erlaubt.
- Rollenwechsel durch das Abfangen eines Zuspiels.

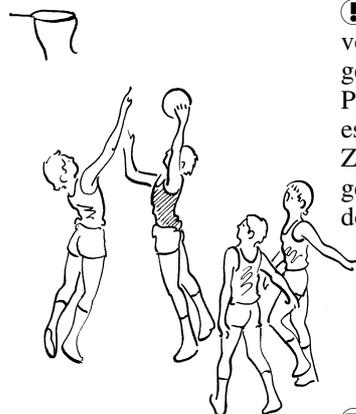


⚠ Die Reifen veranlassen die Verteidiger herauszukommen, sie versammeln sich nicht unter dem Korb. Dadurch wird der Korbwurf für die Angreifenden erleichtert.

Streetball: 2 Dreiergruppen spielen unter einem Korb gegeneinander Streetball.

Mögliche Regeln:

- Vor einem Korberfolg müssen mindestens 2 S des angreifenden Teams in Ballbesitz gewesen sein (d.h. es muss mindestens ein Pass gespielt werden).
- Nach jedem Korberfolg wechselt der Ballbesitz zum anderen Team.
- Bevor nach Korb, Foul oder Aus weitergespielt werden kann, muss der Ball von einem Verteidiger «gecheckt», d.h. berührt werden.
- Wenn das verteidigende Team in Ballbesitz kommt (also auch während des Spiels), muss der Ball hinter die 3-Punkte-Linie hinausgespielt oder -geprellt werden. Das andere Team muss sich dabei passiv verhalten.
- Nach jedem Foul oder Ball im Aus erhält das gegnerische Team den Ball hinter der 3-Punkte-Linie.



⚠ **Fairplay:** Alle Fouls werden vom foulenden Spieler selbst angezeigt. Ein *Beobachter* kann Punkte notieren und klären, wenn es Unstimmigkeiten gibt (im Zweifelsfall erhält das verteidigende Team den Ball). Er ist jedoch kein Schiedsrichter.

⚠ Streetballturnier mit mehreren Klassen.

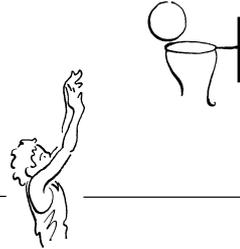
3.2.4 Korbleger

Mit dem Korbleger (Korbwurf aus dem Zweierrhythmus) wird versucht, möglichst direkt zum Korb zu gelangen, um den Ball im Sprung in den Korb zu «legen».

Wir lernen den einhändigen Korbleger.

Hot shot: Alle S dribbeln in der Halle umher, stoppen in einem freien Reifen mit dem Laufstopp und werfen mit dem Standwurf auf den Korb.

- Laufstopp aus Nachstellschritten.
- Treffer zählen: Wie viele Treffer traust du dir bei 10 Versuchen oder in 2 Minuten zu?



➔ Anknüpfen an Bekanntes: Laufstopprrhythmus = Korbleger-rhythmus! Vgl. Bro 5/4, S. 25

Korbleger aus Zweierrhythmus: Klare Bewegungsvorstellung vermitteln: Den Bewegungsablauf vorzeigen, erklären oder ein Reihenbild des Korblegers besprechen. Grundstellung ca. 5 m vor der Wand. Zuerst 1 Schritt li (für Rechtshänder) nach vorne, dazu den Ball re 1-mal prellen, den Ball beidhändig aufnehmen (kein Fuss hat Bodenkontakt), Schritt re, Schritt li zum Absprung und Wurf auf den Korb. Dabei den typischen Anlaufrhythmus beachten («tam - ta - tam»). Aufbau:

- Stand auf einem Hartsprungbrett, ca. 4 m vor der Wand: Zwei Schritte (re, li) zum Absprung und Wurf auf den Korb. Merkmale: Rhythmus («ta-tam»), Schwungbeinknie (re Bein) hochnehmen.
- Mit linker Vorschrittstellung frei in der Halle umherprellen. Dabei ist zu beachten, dass das Prellen der re Hand mit dem Aufsetzen des li Fusses koordiniert wird. Bei der Markierung (ca. 3–4 m vor dem Korb) zum Korbleger ansetzen und auf den Korb werfen.
- Aus dem Dribbling bei einer Markierung den betonten Schritt nach vorne mit gleichzeitigem Prellen ausführen und mit Korbleger werfen.
- Lernkontrolle Korbleger: Wer kann den Korbleger aus dem Stand, aus dem Prellen in Vorschrittstellung, aus dem freien Prellen? Beachte: Stimmt der Rhythmus, die Schrittfolge? Zeigt der Ellbogen der Wurfhand Richtung Korb? Hat der Ball einen Rückwärtsdrall? ...



➔ Orientierungshilfen (Bodenplatten, Kegel...) helfen, die Distanz zum Korb richtig einzuschätzen.

➔ Wurftechnik und Reihenbild: Vgl. Bro 5/4, S. 29

Variationsformen des Korblegers: Korbleger mit der li Hand von der li Seite ausführen.

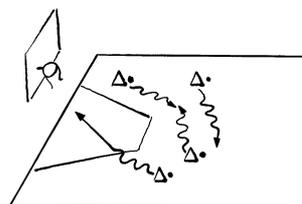
- *Unterhandwurf:* Den Ball mit gestrecktem Arm (Handfläche nach oben) abgeben. Auch beidhändig.
- *Powermove:* Den Absprung beidbeinig ausführen.
- *Kunstwurf:* Den Ball nach dem letzten Prellen im Gegenuhrzeigersinn (Rechtshänder) um den Körper führen und danach werfen.



➔ Zielhilfe: Vgl. Bro 5/4, S. 26

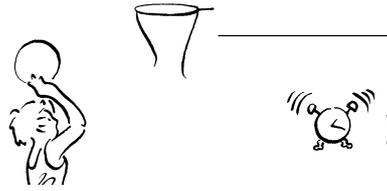
Korbleger im richtigen Moment: Alle S haben einen Ball. Sie dribbeln ausserhalb des ihnen zugewiesenen Trapezes. Ab und zu brechen sie mit einem Korbleger auf den Korb durch. Wichtig: Durchbruch nur, wenn der Weg zum Korb frei ist.

- 1 bis 2 Abwehrspieler stören die Angreifenden.

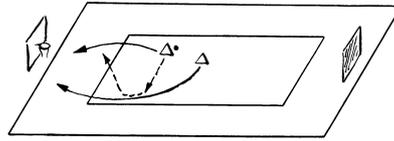


Korblegerstress: Wie viele Treffer mit Korblegern traust du dir in 1 Minute zu? Regel: Nach jedem Wurf muss der Korb gewechselt werden.

- Wer erzielt früher als die Lehrperson oder als eine vorbestimmte Schülerin 5 Treffer?



Korbleger zu zweit: Die Spielerpaare bewegen sich mit einem Ball prellend und passend im Volleyballfeld. Dazwischen brechen sie zu einem Korb durch, schliessen mit Korbleger ab, holen den Rebound und kehren ins Volleyballfeld zurück.



Spiel 2 gegen 1 auf 1 Korb: 2 Angreifer probieren, innerhalb weniger Sekunden einen Angriff gegen einen Verteidiger abzuschliessen. Nach 5 Angriffen tauschen die S die Rollen.

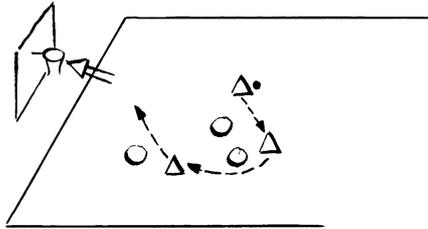
- Welche Tricks helfen den Angreifern bzw. den Verteidigern, um erfolgreich zu sein?



⊙ Eine häufige Spielsituation erfolgreich abschliessen.

Angreiferbasketball: 3 S pro Team spielen gegeneinander Basketball auf einen Korb, wobei das abwehrende Team die Hände auf den Rücken halten muss. Der Rebound (Ball prallt vom Brett oder Korb weg) darf von den abwehrenden S mit den Händen abgeholt werden, um in Ballbesitz für den nächsten Angriff zu gelangen.

- 2 neutrale S spielen bei den Angreifern als Passeure (Anspielstationen) mit.
- Normal abwehren, aber die 3-Sekunden-Regel gilt auch für die Abwehrspieler, d.h., sie dürfen sich höchstens 3 Sekunden im Trapez aufhalten.
- Jedes Foul gibt einen Punkt für die Angreifer sowie einen Einwurf von der Seite.



⊙ Die Angreifer unterstützen, um den Zugang zum Korb zu vereinfachen.

Wurftechnik: Die S beachten einen Merkpunkt.

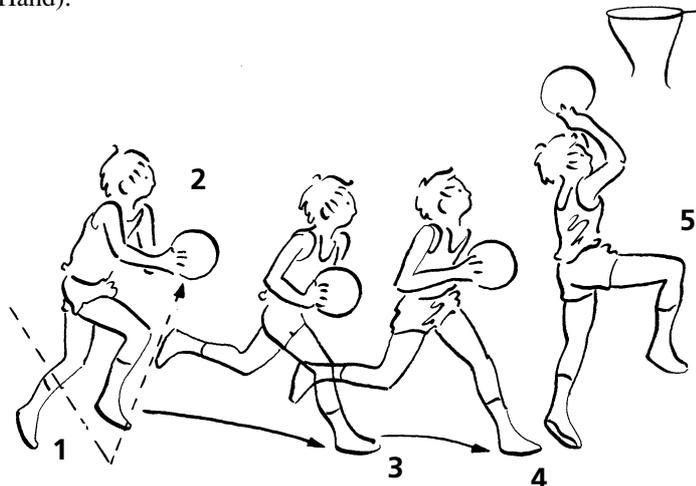
- Den Ball aus der Grundstellung so hochführen, dass die *Wurfhand* unter dem Ball und die *Stützhand* seitlich am Ball ist.
- Der *Ellbogen* der Wurfhand zeigt zum Korb.
- Beim Wurf klappt die Wurfhand abwärts. Dadurch erhält der Ball einen *Rückwärtsdrall*. Dies erhöht die Trefferwahrscheinlichkeit.



⊙ *Zielhilfe:* Beim Korbleger von der Seite den Ball an die nähere, senkrechte, schwarze Linie des Zielvierecks werfen.

Korbleger (Abschluss von rechts mit der rechten Hand):

- 1 Den linken Fuss mit dem letzten Kontakt das Balles aufsetzen
- 2 Den Ball im Sprung annehmen
- 3 Rechts landen ...
- 4 und mit dem linken Bein kräftig abspringen
- 5 Das Schwungbeinknie (re) hochziehen und den Ball über dem Kopf abwerfen.



4 Handball

4.1 Handball – aber wie?

Grundidee

Vom Ballspielen zum schnellen, dynamischen und attraktiven Handball.

Voraussetzungen

Viele Kinder der Klasse möchten Handball spielen lernen und sich vielleicht auch auf ein Schul- oder Regionalturnier vorbereiten. Um Handball spielen zu können, sind balltechnische Voraussetzungen und elementare Kenntnisse der Regeln erforderlich. Die Klasse verfügt über vielfältige Erfahrungen aus dem Kapitel 1 (Ballspielen lernen). Sie kann Spielformen wie Schnapp-, Linien-, Reifen-, Bank-, Kastenball mit handballspezifischen Regeln (Foulspiel, Schritte und Doppeldribbling) spielen.

➔ Die nötigen Voraussetzungen schaffen:

Vgl. Bro 5/4, S. 3 ff.;

Regeln: Vgl. Bro 5/4, S. 65 ff.

Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- spielen mit Freude Handball mit vereinfachten und angepassten Regeln,
- reflektieren mit der Lehrperson ihr Spiel und setzen sich Trainingsziele,
- lernen den Kern- und Sprungwurf und wenden diese Würfe vielfältig an,
- erleben das Spiel auch aus der Rolle des Torwarts,
- verbessern ihre Balltechnik, Spielübersicht sowie ihr taktisches Verhalten.

Der richtige Ball

Nur relativ weich gepumpte, kleine Bälle mit einem Umfang bis 48 cm ermöglichen den Kindern den technisch korrekten Umgang mit dem Ball!

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Das Spiel steht im Vordergrund, unterbrochen von Lernsequenzen, bei denen technische Elemente unter erleichternden Bedingungen trainiert werden. Dadurch steigt das Spielniveau kontinuierlich.
- Zuerst ist das «Tore erzielen» wichtig; erst später das «Tore verhindern».
- Im Angriff herrscht das freie Spiel vor, bei dem sich die Spielenden freistellen und in freie Räume vorstossen. Wenn der Weg zum Tor frei ist, soll die Lücke zu einem Vorstoss ausgenutzt werden. Später ist es möglich, den Angreifenden einzelne Positionen zuzuteilen: 3 Spielende spielen im Rückraum, 2 an den Flügeln und 1 am gegnerischen Kreis. Verlässt jemand seinen zugewiesenen Raum, so soll dieser Raum von einem Mitspielenden eingenommen werden.
- Bei der Abwehr muss darauf geachtet werden, dass die Spielenden offensiv agieren und nicht bei der eigenen Torraumlinie stehen, obschon diese Massnahme kurzfristig erfolgreicher wäre. Die Spielenden sollen lernen, sich im Abwehrspiel 1 gegen 1 richtig zu verhalten, d.h. stets zwischen dem Angreifer und dem eigenen Tor zu stehen. Längerfristig wird die *Personendeckung* angestrebt. Jede S des einen Teams wählt eine S aus dem gegnerischen Team aus, gegen die sie primär verteidigt. Die Personendeckung wird vorerst auf dem ganzen Spielfeld, später in der eigenen Spielfeldhälfte und dann in Torraumnähe gespielt.

➔ Ganzheitlich-analytisch-ganzheitlich («G-A-G») vorgehen: Vgl. Bro 5/1, S. 13

➔ Offensives Abwehrspiel entspricht dem Drang der Kinder, den Ball zu erobern.

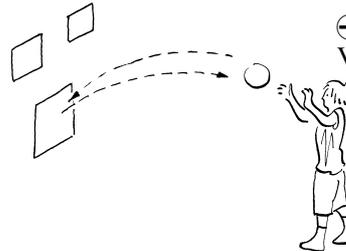
4.2.1 Kernwurf

Der Kernwurf dient zum genauen Passen und scharfen Werfen. Er ist die Basis für weitere Wurfarten. Die Schülerinnen und Schüler lernen den Kernwurf und wenden ihn in vereinfachten Spielsituationen (z.B. im Spiel 2 gegen 1) an.

Der Kernwurf ist scharf und präzise.

Wurfstationen: Die S werfen mit Handbällen an Stationen auf verschiedene Ziele.

- Markierte Felder der Gitterleiter oder Wand treffen.
- Kegel auf einer Langbank treffen.
- Am Tor aufgehängte Gegenstände treffen.
- Zielobjekte (leere Kartonschachteln, rollender Kastenunterteil ...) durch Treffer vorwärtstreiben.
- An den Schaukelringen aufgehängte Glocken treffen.



➔ Spielformen zum Werfen: Vgl. Bro 4/4, S. 28 ff.

Kernwurf – bewusst ausführen: Die Lehrperson oder eine S zeigt den Kernwurf vor. Die Bewegungsmerkmale werden beschrieben.

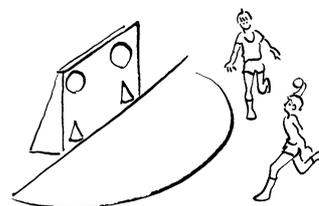
- Die S führen die Kernwurfbewegung langsam und mit wenig Kraftaufwand aus dem Stand und später mit einem 3-Schritt-Anlauf gegen die Wand aus.
- 2 S beobachten sich gegenseitig, wobei sie einen technischen Merkpunkt auswählen und der Lernpartnerin melden, ob er erfüllt ist oder nicht.



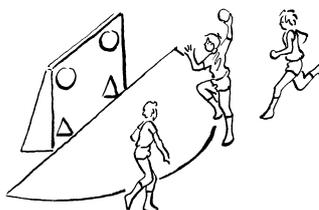
➔ **Kernwurf:** Grosse Ausholbewegung; Ball über Kopfhöhe führen; Gegenbein vorne; Stemschritt des vorderen Beines.

Torwurf zu zweit: 2 S spielen sich den Ball im Stand und in der Bewegung zu. Bei guter Wurfmöglichkeit (d.h., die Schussbahn ist frei) wirft ein S auf einen Torsatz (Medizinball, einen aufgehängten Fahrradreifen, Markierkegel...) und der andere S holt den Ball.

- Alle Zielobjekte sind im Handballtor und die Würfe müssen ausserhalb des Torkreises erfolgen.
- Zusätzliche «passive Abwehrspieler» (Kasten ...) können die Aufgabe erschweren.



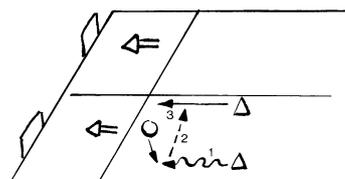
Torwurf zu dritt: 3er-Teams bewegen sich frei zwischen den Torkreisen und spielen sich den Ball in einer festen Reihenfolge (A zu B, B zu C...) zu. Wenn der Raum vor dem Tor frei ist, wirft ein Spieler und ein anderer holt den Ball. Nach jedem Wurf muss das Tor gewechselt werden.



➔ Nur werfen, wenn die Schussbahn frei ist.

Spiel 2 gegen 1: Spiel auf 4 Feldern. 2 Angreifer versuchen, gegen einen Abwehrspieler und einen Torwart auf ein Mattentor einen Treffer zu erzielen. Die vereinbarte Torraumlinie darf dabei nicht übertreten werden. Wichtig ist, dass der den Ball besitzende Angreifer den Abwehrspieler durch Antäuschen eines Wurfes zu sich lockt, um Raum für seinen Mitspieler zu schaffen.

- Spiel 2 gegen 1 auf das Tor: Je 2 Angreifende versuchen, gegen einen Abwehrspieler am halben Handball-Torkreis ein Tor zu erzielen, wobei der Angriff möglichst schnell abgeschlossen werden muss. Rollenwechsel nach 5 Angriffen.
- Spiel 3 gegen 2 am ganzen Torkreis.



⚠ Wichtig für die Angreifenden: Bewegung zum Tor («torgefährlich» sein), dadurch den Verteidiger binden und freien Raum für den Mitspieler schaffen. Pass zum besser stehenden Mitspieler.

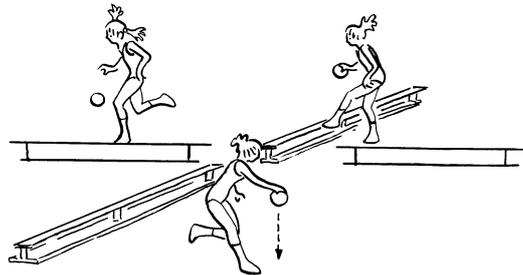
4.2.2 Sprungwurf

Die Spielenden erwerben den attraktiven Sprungwurf. Das Wesentliche des Bewegungsablaufes ist das «Werfen im Sprung». Für ein erfolgreiches Abwehrspiel ist ein gutes Stellungsspiel wichtig. Dazu sind schnelle Beinbewegungen nötig.

Wir lernen die häufigste Torwurf-Technik des Handballspiels.

Spielformen mit Ball und Langbänken:

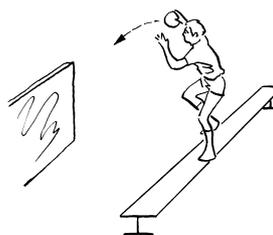
- Im Gegenurzeigersinn über die Langbänke springen und dabei stets einen Ball prellen. Pfiff: Ball fassen und auf die Langbankkante ins Gleichgewicht springen (z.B. mit einer beid- oder einbeinigen Landung oder nach einem Drehsprung um 180°).
- Über eine Langbank balancieren und dazu den Ball prellen, auch mit 2 Bällen.
- Balancieren und einen zugespielten Ball fangen.
- Langbankfangen: Alle S prellen einen Ball. 3–4 S mit andersfarbigen Bällen versuchen, prellend jemanden zu fangen. Gefangene erhalten den farbigen Ball und werden zu Fängern. Wer auf einer Langbank steht, kann nicht gefangen werden, wobei höchstens 2 S auf einer Langbank stehen dürfen. Kommt ein dritter dazu, dann muss der zuerst gekommene weg.
- «Komm mit – Lauf weg»: 1 S prellt um die im Kreuz aufgestellten Langbänke, berührt die hinterste S einer sitzenden Gruppe und ruft «Komm mit!» oder «Lauf weg!». Die ganze Gruppe muss nun in der vorgegebenen Richtung das Langbankkreuz prellend umrunden. Wer zuletzt sitzt, beginnt von neuem.



🌀 Laufweg und Vortrittsrecht vereinbaren.

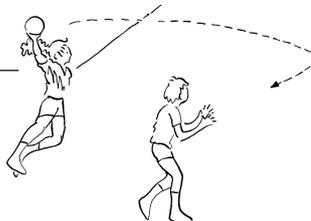
Sprungwurf mit Langbank: Absprung von der Langbank und Sprungwurf gegen die Matte oder den Schwedenkasten.

- Die S versuchen links, rechts und beidbeinig von der Langbank abzuspringen.
 - Wurf nach dem Absprung und im höchsten Punkt.
- Bewegungsvorstellung verbessern: Reihenbild, Bilder von Sprungwürfen zeigen und die Bewegung erklären:
- Rechtshänder: Absprung mit dem linken Bein.
 - Nicht-Wurfhand zeigt im Sprung nach vorne.
 - Den Ball im höchsten Punkt werfen.



⚠️ Weiche Landungen verlangen.

🌀 Den Landebereich zu Beginn mit Matten auslegen.



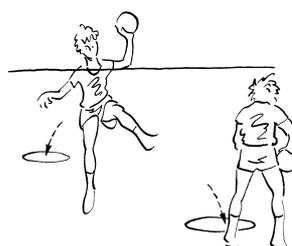
➡️ Tchoukball:
Vgl. Bro 5/4, S. 61

🌀 Vorsicht: rollende Bälle!

Wand-Torball: Team A wirft die Bälle mit Sprungwurf über die in der Halle längs gespannte Leine. Team B versucht zu verhindern, dass die von der Wand zurückprallenden Bälle unter der Leine durchfliegen. Wieviele Treffer erzielt Team A in 2 Minuten? Wechsel.

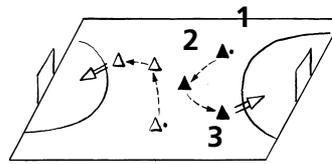
Schnurball mit Reifen: Alle S haben einen Ball. Je die Hälfte der Klasse steht auf einer Seite der längs gespannten Leine. Alle versuchen, mit Sprungwurf so über die Leine zu werfen, dass sie möglichst viele Treffer in den am Boden liegenden Reifen erzielen. Wer trifft in einer bestimmten Zeit wie oft?

- Teamwertung: Die Einzelresultate einer Gruppe zusammenzählen.



Sprungwurf zu dritt: Dreierteams bewegen sich frei zwischen den Torkreisen und spielen sich in einer festen Reihenfolge (S 1 zu S 2, S 2 zu S 3...) den Ball zu. Wenn der Raum vor dem Tor frei ist, wirft ein Spieler auf das Tor und ein anderer holt den Ball. Nach jedem Wurf muss das Tor gewechselt werden.

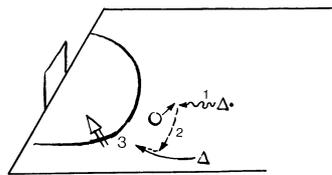
- Zusätzliche «passive Abwehrspieler» (Kasten, Malstäbe...) erschweren die Aufgabe.



➔ Mit dem Sprungwurf die Distanz zum Tor verringern oder über Abwehrspieler werfen.

Spiel 2 gegen 1 mit Sprungwurf: Je 2 Spieler versuchen, am halben Wurfkreis gegen einen Abwehrspieler ein Tor zu erzielen. Wichtig ist, dass der ballbesitzende Spieler den Abwehrspieler mit einem angetäuschten Wurf zu sich lockt, um für seinen Mitspieler Raum zu schaffen.

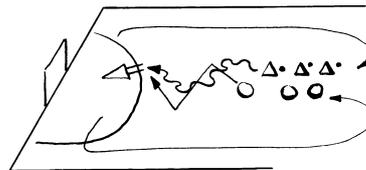
- Spiel 3 gegen 2 am ganzen Wurfkreis.



Ⓣ **Sprungwurf:** Kann er im Spiel angewendet werden? Sind die Bewegungsmerkmale beim Vorzeigen erkennbar (= Idealnorm)?

Spiel 1 gegen 1 mit Torwurf: Der Abwehrspieler bewegt sich, die Hände auf dem Rücken haltend, in einer Hallenhälfte mit schnellen Schritten rückwärts. Er versucht dabei, stets zwischen dem Angreifer und dem Tor zu stehen und so einen Torwurf zu verhindern. Der Angreifer will den Angriff möglichst schnell mit einem Sprungwurf abschliessen.

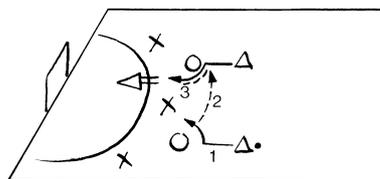
- Der Abwehrspieler darf nur die Hände gebrauchen und stört während des Rückwärtslaufens den angreifenden Spieler beim Prellen. Sobald der Angreifer schießen will, steht der Abwehrspieler still und versucht, den Schuss mit den Händen zu blocken.



⚠ **Abwehren:** Sich mit schnellen Schritten rückwärts zwischen den Angreifenden und das Tor stellen. Beim Torschuss versuchen, den Ball zu blocken.

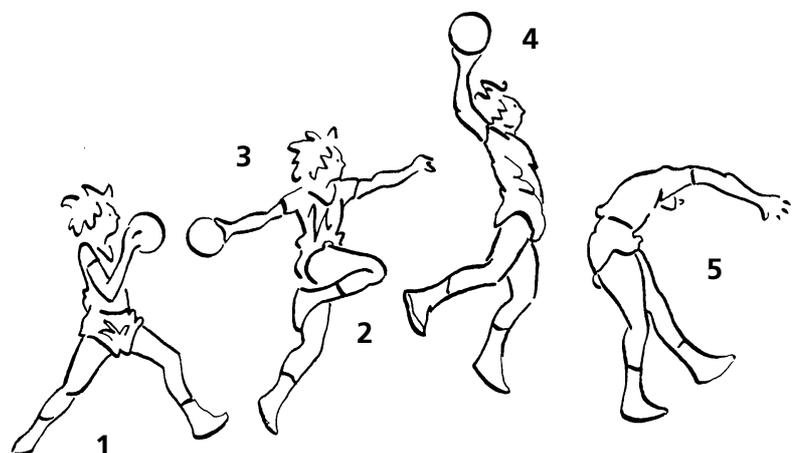
Spiel 2 gegen 2: In einer Hallenhälfte wird 2 gegen 2 mit Torwart gespielt: Jeder Abwehrspieler versucht, in seinem Bereich (z.B. zwischen zwei Kegeln) mit gutem Stellungsspiel und ohne Körperkontakt, ein Tor zu verhindern.

- Die Abwehrspieler müssen als Erschwerung die Arme auf den Rücken halten.
- Spiel 2 gegen 2, wobei die Verteidiger überall verteidigen können.
- Rollenwechsel bei 3 erfolgreichen Abwehrversuchen.



Sprungwurf:

- 1 Rasch abspringen (1–2 Schritte)
- 2 Mit dem Knie den Absprung unterstützen (seitwärts hochführen)
- 3 Weit ausholen und mit dem Gegenarm auf das Tor zeigen
- 4 Bogenspannung und hoch oben werfen
- 5 Den Körper zusammenklappen und weich landen



4.2.3 Torwart

Wer im Tor steht, benötigt eine Portion Mut. Für ungewohnte, vielleicht sogar ängstliche Torhüter, sind rücksichtsvolle Werfer wichtig. In solchen Fällen sollen in einem Spiel Tore, die mit der schwächeren Hand oder einem Trickwurf erzielt werden, doppelt gezählt werden.

Der Torwart kann das Spielergebnis mehr als alle anderen Spieler beeinflussen!

Schnell reagieren: Partnerübungen:

- Der Torwart hält mit geschlossenen Augen die Hände in die Luft. Sobald er den aus kurzer Distanz zu geworfenen Ball spürt, probiert er ihn zu fangen.
- Der Torwart schaut an die Wand. Sobald er den von der Partnerin via Wand geworfenen Ball sieht, versucht er, ihn abzuwehren (Distanz zur Wand zunehmend verkleinern).
- Wie oben, aber Arme auf dem Rücken: Den Ball mit dem Körper oder den Füßen abwehren.
- Der Torwart sitzt mit gegrätschten Beinen im Langsitz am Boden und hält die Hände mit den Handflächen nach oben auf den Knien. Sobald er den von der Partnerin oberhalb des Kopfes fallen gelassenen Ball wahrnimmt, probiert er, ihn vor dem Bodenkontakt zu fangen.

➔ Wichtig ist, dass stets eine schnelle Bewegung zum Ball erfolgt.



Mattentreffball 1 gegen 1 auf 1 Tor: Der Torwart versucht zu verhindern, dass die Werferin aus 3–4 Metern Distanz die Matte trifft.

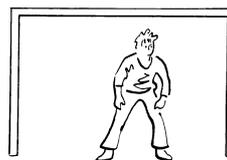
- Torwürfe nur mit der schwächeren Hand.
- Die Paare erfinden Regeln, damit eine Wettkampfform entsteht.



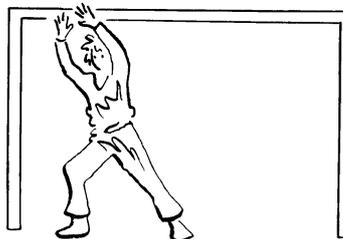
⚠ Bei Angst vor dem Ball mit beschichteten Softbällen spielen. Wer im Tor steht, darf entscheiden, mit welchen Bällen und aus welcher Distanz geworfen wird.

Bälle richtig abwehren: 4–8 S halten je 1 Ball und bilden eine Kolonne. Sie werfen aus kurzer Distanz präzise in den Bereich des Handfächers des Torwarts. Wichtig für den Torwart: Aus der Grundstellung den Ball mit einer schnellen Bewegung fangen.

- Aus mittlerer Distanz präzise Würfe in die linke hohe Ecke. Wichtig für den Torwart: Aus der Grundstellung mit dem linken Bein kräftig abstossen und den Ball beidarmig abwehren.
- Aus mittlerer Distanz präzise Würfe in die linke untere Ecke werfen. Wichtig für den Torwart: Aus der Grundstellung mit dem linken Bein kräftig abstossen und den Ball mit dem Fuss oder mit dem Arm abwehren.
- Distanzwürfe abwechslungsweise rechts hoch, links hoch, rechts tief, links tief ...



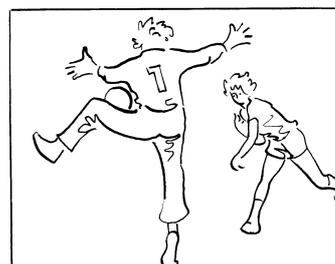
➔ Metapher für die Grundstellung: Panther vor dem Sprung.



⚠ Die Werfenden lassen dem Torwart Zeit, die Grundstellung (Arme seitlich leicht angehoben, leichte Grätschstellung, Knie leicht gebeugt) einzunehmen.

Rekord erzielen: Die S probieren, aus einer festgelegten Distanz ein Tor zu erzielen. Gelingt dies, so darf ins Tor gewechselt werden.

- Welcher Torwart kann am meisten Bälle hintereinander abwehren?
- Torhüter mit Handicap: Abwehr nur mit den Händen, nur mit den Füßen, nur ...
- Die Spielenden entwickeln eigene Regeln.



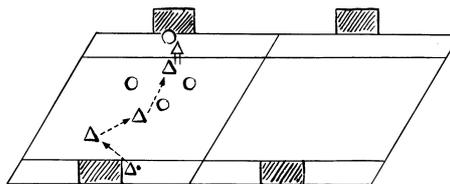
4.2.4 Variationsformen des Handballspiels

Wartende Schülerinnen und Schüler auf der Sprossenwand – dieses Bild muss nicht sein! Die folgenden Formen ermöglichen es allen Schülerinnen und Schülern, gleichzeitig in einer Halle zu spielen.

Alle spielen mit –
niemand schaut zu!

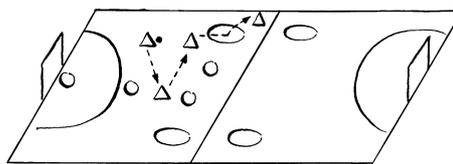
Matten-Handball: 4 Teams mit maximal 5 Spielern befinden sich in einer Halle, wobei stets 2 in einer Hallenhälfte quer spielen. Als Tore werden an die Wand gestellte Matten verwendet (Schwedenkasten würden sich ebenfalls als Tore eignen). Der Torraum wird durch eine Linie oder eine Leine markiert.

- Spiel ohne Torraum und Torwart, wobei der Ball als Aufsetzer an die Matte gespielt werden muss.

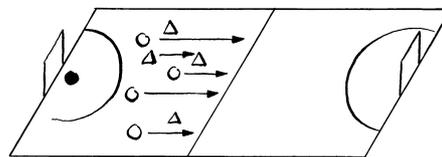


Handball mit Zusatzzielen: 4 Teams befinden sich in einer Halle, wobei stets 2 in einer Hallenhälfte auf ein Tor (der Torwart ist neutral und bleibt längere Zeit im Tor) und 2 Reifen-Tore spielen. Das angreifende Team kann Punkte erzielen, indem es ins Tor trifft oder einen Bodenpass durch einen Reifen spielt, wobei das Zuspiel von einem Mitspieler gefangen werden muss.

- Alle Spielenden müssen vor einem möglichen Punktgewinn 1-mal den Ball berührt haben.

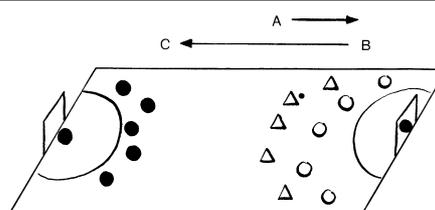


Street-Handball: 4 Teams stehen in einer Halle; 2 spielen in einer Hallenhälfte nach vereinbarten Handballregeln auf ein Tor. Wenn die Abwehrspieler in Ballbesitz gelangen, muss der Ball hinter die Mittellinie gespielt werden, erst dann beginnt der neue Angriff.

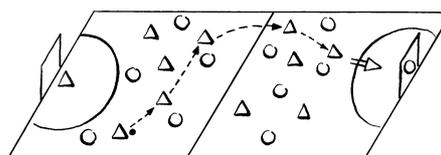


Brasilianer-Handball: Spiel mit 3 Teams. Team A greift gegen Team B an. Nach Abschluss oder Ballverlust spielt B gegen C usw. 2 Torhüter bleiben stets im Tor.

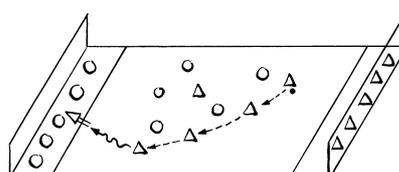
- Nach einem Ballverlust kann der Ball noch bis zur Mittellinie zurückerobert werden.
- Das abwehrende Team stellt auch den Torhüter, was eine ständige Überzahlsituation für die Angreifer ergibt (z.B. 5 gegen 4).



Zonen-Handball: 2 Teams. Spiel 10 gegen 10 mit einem Torhüter pro Team. Jedes Team hat 5 Angriffs- und 5 Abwehrspieler. Die Angriffsspieler dürfen sich nur in der gegnerischen Feldhälfte aufhalten, die Abwehrspieler dagegen nur in der eigenen. Nach einer bestimmten Anzahl Tore werden die Rollen gewechselt.



Handball mit Riesentoren: 2 Teams. Spiel 5 gegen 5 mit zusätzlich 5 Torhütern pro Team. Die 5 Torhüter decken die Stirnfläche der Halle bis auf 2 Meter Höhe. Der Torraum wird durch eine gerade Linie begrenzt. Nach einer bestimmten Anzahl Tore werden die Rollen gewechselt.



Ein Handballturnier mit mehreren Klassen.

5 Fußball

5.1 Fußball – aber wie?

Grundidee

Vom rollenden Ball zum intensiven Fußballspiel auf kleinen Feldern.

Voraussetzungen

«Spielen wir heute Fußball?» Diesen Satz kennt jede Lehrperson. Fußball ist beliebt! Doch häufig können Probleme im Zusammenhang mit Fußball in der Schule beobachtet werden: Grosse Leistungsunterschiede innerhalb der Klasse; die Mädchen wollen nicht mit den Knaben spielen (Statistenrolle); Rituale und Fanatismus (unbedingtes Siegen-Wollen der «Stars»); das Interesse Einzelner ist *nur* für Fußball vorhanden usw.

Die Spielregeln sind einfach und Tore rasch improvisiert. Dadurch können die Schülerinnen und Schüler schnell selbständig und ohne Spielleiter spielen.

Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- lernen auf spielerische Art und Weise mit dem Ball umzugehen,
- lernen die grundlegenden technischen und taktischen Elemente des Spiels,
- spielen in Kleingruppen selbständig und fair Fußball.

Genügend Bälle und Spiel in Kleingruppen

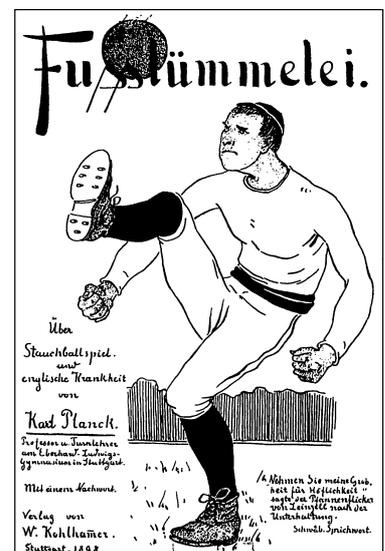
Damit die Lernenden «Ballkünstler» werden können, müssen genügend Bälle zum Üben vorhanden sein. Das Spiel ist intensiv, wenn in Kleingruppen gespielt wird. Dazu muss die Halle oft in 2–4 Spielfelder in der Querrichtung eingeteilt werden. Als Tore werden Geräte wie Kastenteile, Langbänke, Matten oder Markierkegel eingesetzt.

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Die Spielformen sollen allen Kindern ermöglichen, in einer Normalturnhalle gleichzeitig zu spielen. Dies erfordert viele Teams und kleine Spielfelder. Einfache Spielregeln gewährleisten den Spielfluss.
- Halbklassenunterricht: Eine Gruppe spielt selbständig Fußball und der Rest der Klasse arbeitet mit der Lehrperson.
- Beim Spielen in Leistungsgruppen wird jede Schülerin einer Konkurrenz ausgesetzt, die sie bewältigen kann. So spielen auch Mädchen gerne Fußball!
- Gute Spieler können als Trainer, Schiedsrichter oder Spielmacher eingesetzt werden. Sie dürfen z.B. selber keine Tore erzielen, oder es gilt: Wenn der von ihnen angespielte Spieler ein Tor erzielt, so zählt dieses doppelt.
- Immer wieder Gespräche führen zu Themen wie Rücksichtnahme, schwächere Mitspieler anspielen, Angst vor scharfen Schüssen, Verlierer ...
- Ab und zu die Normen des Fußballspiels durch neue Spielformen, andere Spielregeln und unterschiedliche Bälle (Filtz-, Soft-, Tennis- und Rugbybälle) verändern.

➔ Die nötigen Voraussetzungen schaffen durch Ballspiele: Vgl. Bro 5/4, S. 3 ff.

Regeln: Vgl. Bro 5/4, S. 65 ff.



Verbot statt pädagogisches Neuland: Turnlehrer wettern 1898 gegen das Fußballspiel.

Karikatur aus: Die Ballspiele. Dortmund 1983.

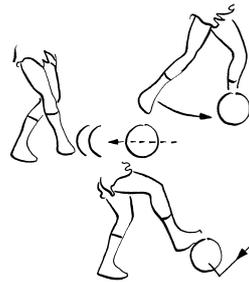
5.2.1 Den Fussball zuspielen und annehmen

Damit im Spiel ein echtes Zusammenspiel entstehen kann, muss das Zuspielen und Annehmen des Balles intensiv geübt werden. Gleichzeitig lernen die Spielenden, sich im Spielfeld zu orientieren und sich anbietende Mitspielende wahrzunehmen.

Nimmst du freistehende Spieler wahr?

Zuspiele an die Wand: Die S stehen 2–3 m von der Wand entfernt und spielen den Ball gegen die Wand.

- Die S versuchen, den Ball auf verschiedene Arten an die Wand zu spielen. Gelingt es links *und* rechts?
- Formen der anderen S ausprobieren.
- Fortgesetzt mit Innen- und Aussenristpass.
- Den Ball mit der Fusssohle/dem Innenrist stoppen.
- Den Ball aufwerfen und mit der Fusssohle stoppen.
- Den Ball an die Wand werfen und den zurückprallenden Ball mit Fuss, Oberschenkel, Brust, Kopf ... abbremsen und dann mit dem Fuss blockieren.
- Freies Bewegen in der Halle und den Ball gegen die Wand spielen. Nach jedem Zuspiel die Wand wechseln. Wie viele Wandzuspiele in 1 Minute?



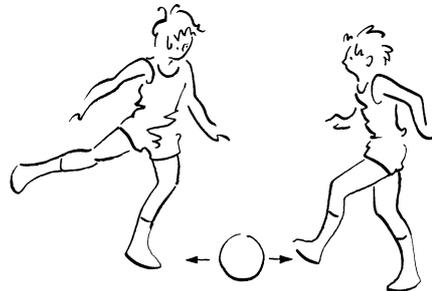
➔ *Passen mit dem Innenrist bzw. Aussenrist:* Standbein neben dem Ball, Knie leicht gebeugt. Fuss des Spielbeins ca. 90° ausgedreht. Trefferfläche ist die Innenseite bzw. Aussenseite des Fusses. Oberkörper in leichter Vorlage.

➔ *Stoppen:* Mit der Fusssohle oder mit einer Rückwärtsbewegung der Fuss-Innenseite.

Zuspielen zu zweit: 2 S stehen sich mit 3–5 m Abstand gegenüber und spielen sich einen Ball zu.

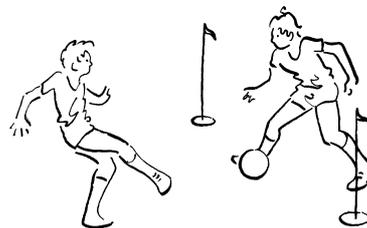
- Den mit Innen-/Aussenristpass zugespielten Ball mit der Innenseite des Fusses stoppen.
- Direktzuspiele.
- Den zugespielten Ball mit dem einen Fuss stoppen und mit dem anderen sofort weiterspielen.
- Den zugerollten Ball mit einem direkten Zuspiel in die Hände der Partnerin spielen.
- Den zugeworfenen Ball direkt aus der Luft dem Partner zurückspielen. Wie oft gelingt es in 1 Minute?
- Den zugeworfenen Ball mit der Brust oder dem Oberschenkel annehmen und direkt aus der Luft oder nach einmaligem Bodenkontakt zurückspielen.

➔ Beidseitigkeit beachten!



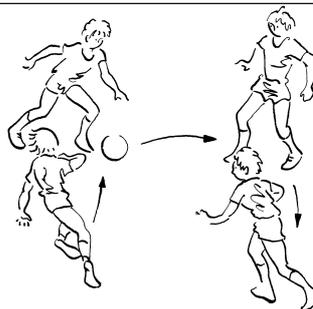
Zuspiele durch offene Tore: 2 S bewegen sich frei in der Halle und spielen sich den Ball durch die offenen Tore (Kegel, Malstäbe ...) zu. Den zugespielten Ball mit der Innenseite stoppen und weiterführen.

- Den zugespielten Ball direkt weiterführen.
- Wie viele Tore werden in 2 Minuten erzielt? Das Tor nach einem gültigen Zuspiel wechseln.
- Spiel 2 gegen 2 auf alle Tore, wobei der Treffer gültig ist, wenn der Partner den Ball nach dem Überqueren der Torlinie stoppen kann.



Spiele in der Vierergruppe: 4 S sind von 1–4 nummeriert und spielen sich den Ball in fester Reihenfolge zu, wobei sich alle S frei bewegen.

- Im Stehen: Direktzuspiele im Quadrat.
- 3 S stehen je mit 1 Ball im Dreieck: Pass und Rückpass zum S in der Mitte («Stresstraining»).
- 3 S stehen im Dreieck und spielen sich den Ball zu. Der Mittelspieler versucht, den Ball zu erobern. Wer den Ballverlust verursacht, geht in die Mitte.



➔ Spielfeldgrösse variieren.

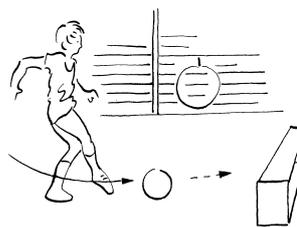
5.2.2 Tore schiessen

Erfolgreiche Torschüsse sind das Ziel des Fussballspiels. Die Schülerinnen und Schüler üben den Innen-, Aussen- und Vollrist-Schuss sowie den Kopfstoss.

Versuche den Ball auf verschiedene Arten ins Tor zu schiessen!

Schussgarten: Viele kleine Tore (Matten, Kastenteile, Hütchen, an der Sprossenwand aufgehängte Reifen, markierte Kletterstangen, Felder der Gitterleiter...) werden ausserhalb des Volleyballfeldes aufgestellt. Die S führen den Ball frei im Volleyballfeld, stoppen ihn, nehmen Anlauf und schiessen mit dem Innen-, Aussen- und Vollrist auf die Ziele.

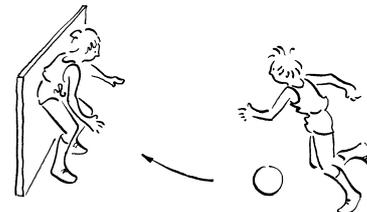
- Jeder S zählt die Punkte, die er in 3 Minuten erzielt. Wer kann sich in einem zweiten Durchgang verbessern? Wie viele Punkte werden mit dem schwächeren Fuss erzielt?
- Stationentraining mit Schüssen aus kurzem Anlauf.



➔ **Torschuss:** Leichte Oberkörpervorlage. Standbein neben dem Ball. Schräg zum Ball anlaufen. Den Ball mit der Fussinnen- (Innenrist), Aussen- (Aussenrist) oder Oberseite (Vollrist) treffen.

Penaltyschiessen: Je 2 S stehen sich als Angreifer bzw. Torwart gegenüber. Der Torwart bewacht ein Tor von 2–3 m Breite (Matte...). Die Angreiferin versucht, abwechselnd mit dem linken und rechten Fuss Tore zu erzielen. Der Torwart bestimmt, ob Innen-, Aussen- oder Vollrist geschossen wird.

- Wer erzielt aus 5 Schüssen mehr Tore?
- Direkter Schuss des vom Torwart zugerollten Balles.
- Kopfball, wenn der Ball hoch zugeworfen wird.
- Den Ball aus der Hand fallen lassen und mit Vollrist direkt oder nach dem Aufprall des Balles vom Boden auf das Tor schiessen.

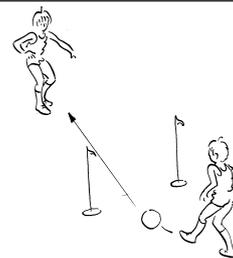


● Alle Formen sind auch im Freien durchführbar.

➔ **Kopfstoss:**
Vgl. Bro 5/4, S. 39

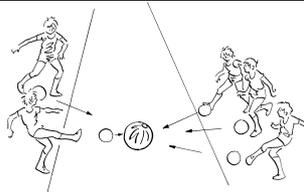
Torschuss auf Offentore: Zu beiden Seiten eines Offentores steht 1 S, der von einer Abschusslinie aus den Ball durch das Tor zum Partner schießt. Wer trifft häufiger durch das Tor?

- Die S versuchen, den Ball im Flug über die Torlinie zu schiessen.
- Zu dritt mit Torwart: Wer ein Tor erzielt, wird zum Torwart. Welcher Torwart hält am meisten Schüsse?



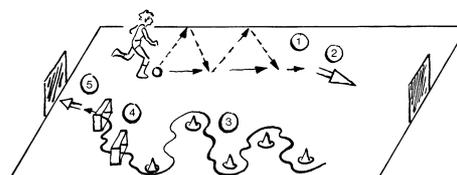
Rollmops: 2 Teams stehen sich hinter je einer markierten Linie gegenüber und versuchen, mit den Fussbällen flach gegen einen (evtl. zwei) Physio-, aufblasbaren Wasser- oder Medizinball zu schiessen, dass dieser die gegnerische Grundlinie überquert.

- Welches Team erzielt zuerst 5 Punkte?



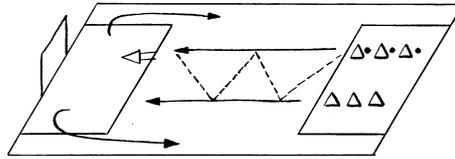
Technik-Parcours: Die S bewegen sich mit einem Ball im Uhrzeigersinn und lösen folgende Aufgaben:

- 1 Der Wand entlang laufen und den Ball fortgesetzt gegen diese spielen.
- 2 Torschuss auf eine Matte (2 Kegel ...).
- 3 Slalomlauf um Markierkegel.
- 4 Ball durch 2 Kastenteile spielen.
- 5 Torschuss auf eine Matte (2 Kegel ...).



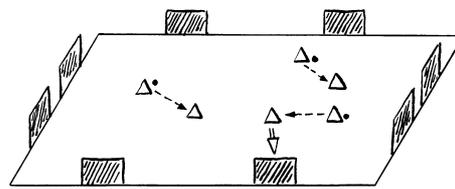
Passspiel zu zweit mit Torabschluss: Jeweils ein Paar läuft den Ball passend über die Länge des Platzes. Vor einer Begrenzungslinie schießt eine der beiden auf das Tor. Auf dem Rückweg laufen sie der Wand entlang und tauschen nachher die Plätze.

- Beim Passen müssen zusätzlich Hindernisse oder passive Abwehrspielerinnen umspielt werden.
- 2 gegen 1: Vor dem Torschuss muss ein Abwehrspieler ausgespielt werden.



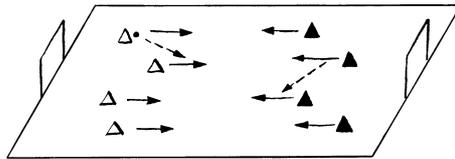
Schiessen auf verschiedene Tore: Mehrere Paare spielen in einer vorgegebenen Spielzone nebeneinander auf verschiedene Zielobjekte (Matten, Malstab-Tore ...). Die Paare passen sich den Ball in der Bewegung zu und schießen bei günstiger Gelegenheit aus dem Ballführen oder nach einem Zuspiel auf ein Tor.

- Wie viele Tore werden in 2 Minuten erzielt, wobei das Ziel nach jedem Treffer gewechselt werden muss?
- Mit Torwarten.
- Hindernisse (Kastenteile ...) erschweren das Zusammenspiel.



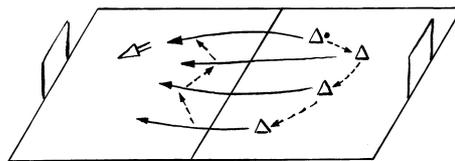
Kreuzen: Gruppen zu 3–4 S mit je einem Ball spielen auf 2 gegenüberliegende Torziele. Nach jedem Schussversuch erfolgt ein Wechsel auf das andere Torziel, auch wenn der Schuss erfolglos war. Die Verschiebung auf die Gegenseite sollte über mehrere Anspielstationen erfolgen.

- Spiel mit einzelnen S als «Ballstörer». Können diese einen Ball unter Kontrolle bringen, erfolgt Rollenwechsel mit der Spielerin, die den Ball verloren hat.
- Spiel mit Torwarten.



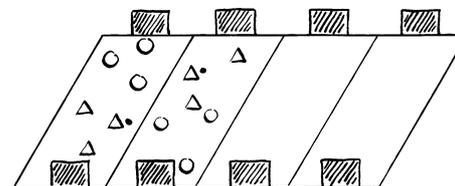
⚽ Nur schießen, wenn die Schussbahn frei ist!

Rhythmuswechsel: Gruppen zu 3–4 S mit je einem Ball spielen sich in einer Feldhälfte untereinander den Ball zu. Auf ein optisches Signal hin müssen sie den Ball so schnell als möglich auf das Tor des anderen Feldes schießen, wobei jede S vor dem Torschuss einmal den Ball berührt haben muss.



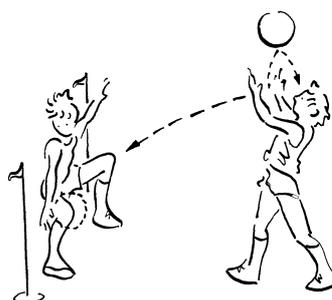
Spiel 3 gegen 2 plus Torwart: Auf verschiedenen Feldern spielen 3 Angreifer gegen 3 Abwehrspieler, wobei ein Abwehrspieler die Rolle des Torwarts übernimmt. Somit entsteht für die Angreifer stets ein Überzahlverhältnis (3 gegen 2). Als Tore werden Matten oder Verkehrshüte verwendet.

- Spiel 4 gegen 3 plus Torwart in einem Kleinfeld.



Kopfstoss: 1 S wirft sich den Ball selber hoch und köpft ihn auf das von einem Torwart gehütete Tor. Rollenwechsel nach 5 Versuchen.

- Eine dritte S wirft der Angreiferin den Ball zu. Diese spielt den Ball mit dem Kopf auf das Ziel.
- Wie oben, jedoch erfolgt der Kopfball mit leichtem Anlauf der Angreiferin.
- Kopfball im Sprung: Den Kopfball nach einem beidbeinigen Absprung ausführen.



⚠ Leichte und weiche Bälle verwenden.

➡ **Kopfstoss:** Den Ball mit der Stirne treffen. Den Kopf im Nacken fixieren und den Stoss durch Vorschnellen des Oberkörpers unterstützen.

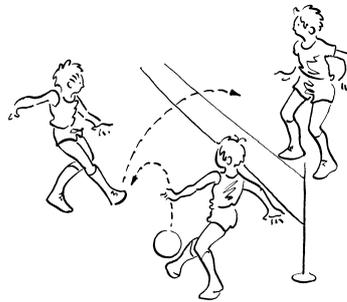
5.2.3 Variationsformen des Fussballspiels

Fussballspiele in kleinen Gruppen ergeben Spielmöglichkeiten für alle, auch bei kleinem Raumangebot. Sie ermöglichen den Schülerinnen und Schülern viele Ballkontakte und dadurch eine Verbesserung der Technik und des Spielverhaltens.

Alle wollen mit-spielen, niemand soll zuschauen!

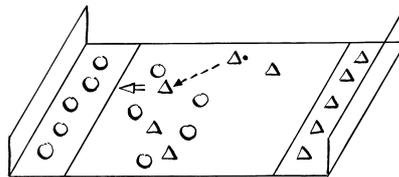
Fussball-Tennis: Spiel 2 gegen 2 (3 gegen 3) über Langbänke oder eine Leine von 50–100 cm Höhe. Der Ball darf pro Team höchstens 3-mal berührt werden, dann muss er ins gegnerische Feld gelangen. Zwischen 2 Spielern darf der Ball höchstens 1-mal den Boden berühren. Das Anspiel erfolgt nach einmaligem Aufspringen des Balles auf dem Boden. Punkte sind nur bei eigenem Anspiel möglich.

- Erleichterung: Bei der 1. Ballberührung darf der Ball mit den Händen gefangen werden.
- Als Vorbereitung: In der Gruppe einander den Ball mit jeweils einmaligem Bodenkontakt zuspelen.
- Mehrere Ballberührungen desselben S sind erlaubt.
- Fussball-Squash 1 mit 1: Der Ball wird von den beiden S abwechselnd oberhalb einer Grenzlinie (30–50 cm über dem Boden) an die Wand gespielt.

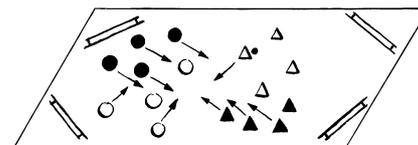


⇒ Die Spielregeln dem Könnensstand der Kinder anpassen und mit ihnen weiterentwickeln. Spiel auch mit aufblasbaren Wasserbällen.

Fussball mit vielen Torwarten: Das Spielfeld wird durch zwei Torräume und ein Mittelfeld gebildet. Beide Teams sind je zur Hälfte in Torwarte und Feldspieler eingeteilt. Die Torhüter dürfen ihren Torraum nicht verlassen, die Feldspieler dürfen in allen 3 Zonen spielen. Das Tor ist so breit wie das Spielfeld. Sobald ein Team ein Tor erzielt hat, wechseln alle ihre Rollen.



Chaotenfussball: Spielfeld: ganze Halle. Tore: nach vorne gekippte Langbänke oder Kastenteile in den 4 Ecken der Halle. 4 Teams mit 3–5 Spielern spielen gleichzeitig auf 2 diagonal gegenüberliegende Tore, wobei stets 2 Teams gegeneinander spielen.

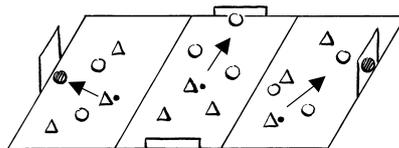


⇒ Langbänke auch so stellen, dass von beiden Seiten Tore erzielt werden können (Verlagerung des Spiels).

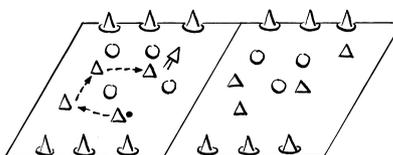
Würfel-Fussball: Spielfeld: halbe Halle. 4 Teams zu 3–5 S. Tore: Matten oder Malstäbe. Die S spielen mit einem grossen Schaumgummiwürfel gegeneinander. Geht der Würfel ins Tor, muss abgewartet werden, welche Augenzahl der Würfel zeigt. Welches Team erzielt mehr Punkte?



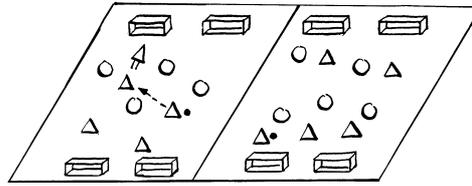
Fussball mit 6 Teams: Spielfeld: Halle in 3 Zonen eingeteilt, wobei auf jedem Feld 3 gegen 3 gespielt wird. Aussere Felder: Spiel auf ein Tor mit einem neutralen Torwart. Bei Ballgewinn muss der Ball aus dem Handballtorkreis gespielt werden. Inneres Feld: Spiel mit Mattentoren ohne Torwart.



Kegel-Fussball: Spielfeld: halbe Halle. Je 2 Teams zu 3–5 S spielen gegeneinander. Tore: 3 an den Hallenwänden aufgestellte Kegel. Die Spieler versuchen, die gegnerischen Kegel durch einen gezielten Schuss zu treffen.

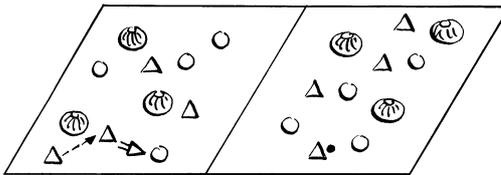


Kastenteil-Fussball: Das Spielfeld ist die halbe Halle. Je 2 Teams zu maximal 5 S spielen in einer Hallenhälfte gegeneinander. Tore: 2 Kastenteile, 3–4 m voneinander entfernt. Spiel ohne Torwarte. Um ein Tor zu erzielen, kann der Ball von beiden Seiten durch den Kastenteil gespielt werden.



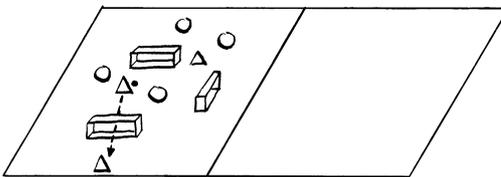
Fussball auf bewegliche Ziele: Spielfeld: halbe Halle. Teams zu maximal 5 S. Tore: 3–5 Medizinbälle, im Spielfeld verteilt. Jeder getroffene Medizinball ergibt einen Punkt. Das Spiel wird ohne Anspiel fortgesetzt. Es können nicht zwei Tore hintereinander auf den gleichen Medizinball erzielt werden.

- Als Vorbereitung spielt jedes Team mit einem Ball für sich auf die verschiedenen Medizinbälle.

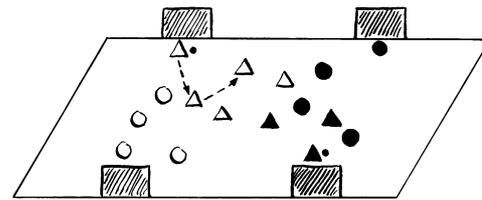


Viel-Tore-Fussball: Spielfeld: halbe Halle. Je 2 Teams mit maximal 5 S spielen gegeneinander. Tore: 4–5 im Feld verteilte Kastenteile. Die S eines Teams versuchen, den Ball durch einen Kastenteil zu spielen. Welches Team hat zuerst 5 Treffer?

- Nur ein von einem Mitspieler gestopptes Zuspiel durch einen Kastenteil zählt als Tor.

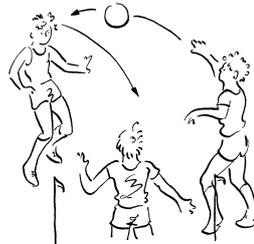


4 Teams auf 4 Tore: Spielfeld: ganze Halle. Teams zu 4–6 S. Tore: Matten oder Malstäbe. Spiel mit oder ohne Torwart und mit 2–3 Bällen. Jedes Team verteidigt ein Tor und versucht, bei den 3 anderen Toren Punkte zu erzielen. Es werden nur die Tore gezählt, die man beim eigenen Tor erhalten hat. Welches Team muss die wenigsten Tore hinnehmen?

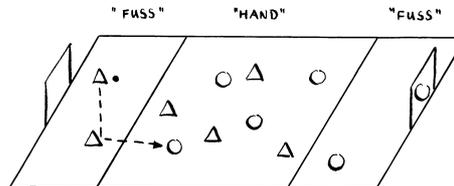


Kopf-Handball: Spielfeld: halbe Halle. Je 2 Teams zu maximal 5 S spielen gegeneinander Kopf-Handball mit einem leichten Fuss- oder Softball. Ein Tor kann erzielt werden, indem der Ball auf Zuwurf eines Mitspielers mit dem Kopf an die gegnerische Wand oder in ein Tor (ca. 5 m breit) gespielt werden kann.

Regeln: Spiel ohne Torkreis, mit dem Ball in der Hand dürfen nicht mehr als 3 Schritte gelaufen werden ...



Hand-Fussball: 2 Teams spielen auf einem in 3 Teile eingeteilten Feld gegeneinander. In der Mittelzone darf der Ball nur mit der Hand (Handballregeln), in den beiden Endzonen vor dem Tor nur mit dem Fuss gespielt werden. Mögliche Tore: Handballtore, Langbänke, Matten, Verkehrshüte... Spiel mit oder ohne Torwart.



Paar-Fussball: Jeweils 2–3 Paare mit Handfassung bilden ein Team und spielen so gegen ein anderes Team Fußball.

- Als Vorbereitung spielen sich jeweils 2 Paare (mit Handfassung) einen Ball zu.
- Je 2 S halten sich an einem Fahrradschlauch oder an einem Springseil.
- Die S entwickeln eigene Spielregeln.



Ⓣ Ein Fußballturnier mit mehreren Klassen durchführen.

5.2.4 Technik-Circuit, auch als Gruppenwettkampf

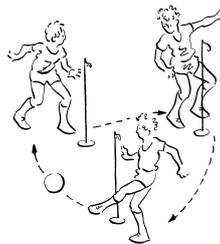
Hinweise zum Wettkampf:

- Dreiergruppen können z.B. durch das «Atomspiel» gebildet werden: Alle S führen einen Ball am Fuss. Die Lehrperson ruft eine Zahl, daraufhin müssen alle S zu entsprechend grossen Gruppen zusammenstehen. Das Vorgehen mehrere Male mit verschiedenen Gruppengrössen wiederholen.
- Jede Gruppe hat 1 Ball. Bei jeder Station sind stets 2 Gruppen. So können bis 24 Schülerinnen und Schüler mitmachen.
- Für jede Station werden Punkte verteilt. Stationensieger ist das Team mit den meisten Punkten. Gesamtsieger wird das Team mit den wenigsten Rangpunkten.
- Vor dem Wertungsdurchgang eine Übungsphase ermöglichen.
- Die Resultate in eine Tabelle eintragen.
- Nach dem Ende der Spielzeit darf der begonnene Durchgang noch beendet und gezählt werden.
- Den Kindern bewusst machen, dass stetes Üben zu Fortschritten führt: Den Gruppenwettkampf wiederholen und die Punkte vergleichen.

Durch gute Zusammenarbeit können die Aufgaben besser gelöst werden.

Station 1: Passen im Dreieck: Bei jedem Malstab steht 1 S. Der Ball muss im Uhrzeiger- oder Gegenuhrzeigersinn um ein Malstab-Dreieck gepasst werden. Abstand der Malstäbe: 3 m. Vereinbaren, was passiert, wenn der Ball innerhalb des Malstab-Dreiecks durchgespielt wird.

Wertung: Korrekt ausgeführte Runde (Ball ausserhalb der drei Malstäbe zugespielt) = 1 Punkt.

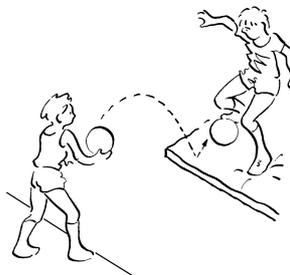


➔ **Material:** 6 Malstäbe; 2 Fussbälle

➔ **Ziel:** Genaues Passen

Station 2: Ball stoppen: 1 S steht auf einer Matte. Ein zweites Gruppenmitglied wirft den Ball aus 3 m Distanz der S auf der Matte direkt zu (d.h. ohne Bodenberührung). Die S auf der Matte versucht, den Ball mit dem Fuss auf der Matte zu stoppen. Nach jedem gelungenen Versuch erfolgt Rollenwechsel. Erschwerung: Den Ball in einem Fahrrad-Pneu o.Ä. stoppen.

Wertung: Ball auf der Matte gestoppt, ohne dass er den Hallenboden berührt hat = 1 Punkt.

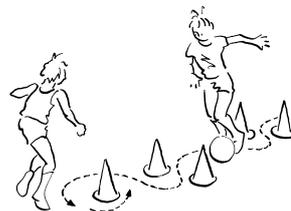


➔ **Material:** 2 Matten; 2 Fussbälle, evt. Fahrrad-Pneus

➔ **Ziel:** Einen hohen Ball stoppen

Station 3: Slalomlauf: Der Ball muss am Fuss um alle 5 Kegel (Keulen) geführt und dann der Mitspielerin übergeben werden. Abstand der Kegel: 2 m. Vereinbaren, was geschieht, wenn eine Keule umfällt.

Wertung: Ball um alle 5 Kegel oder Keulen geführt = 1 Punkt.

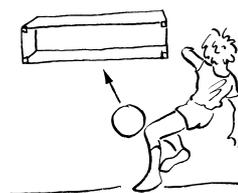


➔ **Material:** 10 Markierkegel (Keulen); 2 Fussbälle

➔ **Ziel:** Ballführung verbessern

Station 4: Torschuss: Der Ball muss von einer Abschusslinie aus durch ein hingelegtes und an die Wand geschobenes Kastenelement geschossen werden (Erschwerung: Kastenteil auf eine Matte stellen). Pro Gruppe steht ein Ball zur Verfügung. Nach spätestens 3 Schüssen einer Schützin erfolgt der Rollenwechsel.

Wertung: Ball durch den Kastenteil geschossen = 1 Punkt.



➔ **Material:** 2 Kastenelemente; 2 Fussbälle

➔ **Ziel:** Genauer Torschuss

Ⓣ **Technik-Circuit:** Die Dreiergruppen erkennen deutliche Fortschritte nach einer Übungsphase.

6. Unihockey

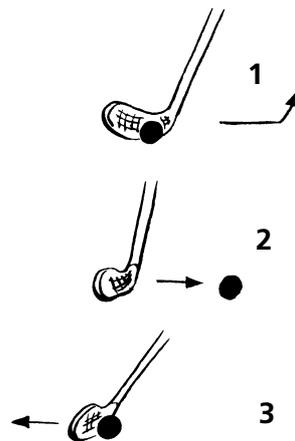
6.1.1 Den Hockeyball zuspielen und annehmen

Unihockey ist ohne grossen Materialaufwand in jeder Sporthalle spielbar. Wichtig ist, dass alle Lernenden einen Stock und einen Ball haben. Das Zuspielen und Annehmen des Balles im Stand und in der Bewegung sind zentrale Elemente des Unihockeys, die es stets zu verbessern gilt.

Kannst du den Ball auch in der Bewegung sicher zuspielen und annehmen?

Zuspiele mit Kastenteilen: Alle S haben einen Ball und bewegen sich frei um die verteilten Kastenteile.

- Die Kastenteile anspielen und weiterdribbeln.
- Wie viele Kastenteile werden in einer Minute angespielt? Nach jedem Treffer den Kastenteil wechseln.
- Im Stand verschiedene Zuspielformen gegen einen Kastenteil erproben.
- Alle S bewegen sich frei und spielen verschiedene, frei gewählte Zielobjekte an der Hallenwand an.
- Paare laufen um die Hindernisse und spielen einander den Ball zu, sobald der Partner das Tempo erhöht sich so in eine freie Zuspielposition bringt. (Mit dem Stock anzeigen, wo der Pass ankommen soll.)
- Einzelne S stehen in den Kastenteilen und versuchen, mit dem Stock die Zuspiele der anderen S zu stören. Gelingt dies, erfolgt ein Rollenwechsel.
- 1 mit 1 und 1 gegen 1: 2 S umlaufen die Hindernisse und passen einander. Auf ein Zeichen der L spielen sie gegeneinander und jeder S versucht, möglichst viele Tore (Schuss durch/an einen Kastenteil) zu erzielen. Auf ein anderes Zeichen der Lehrperson hin spielen sie wiederum miteinander.



➔ Vorbereitende Spielformen: Vgl. Bro 5/4, S. 6 ff.;

Regeln: Vgl. Bro 5/4, S. 66.

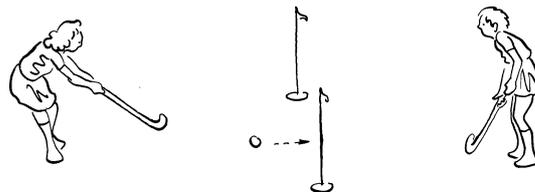
⚠ **Schlenzpass (1):** Der Ball wird stets an der Stockschaufel geführt, wobei die Ballabgabe nach einer Beschleunigungsphase erfolgt.

⚠ **Schlagpass (2):** Die Ausholbewegung und der Schlag auf den Ball werden mit Bodenkontakt des Stockes ausgeführt.

⚠ **Stoppen des Balles (3):** Die Stockschaufel leicht gegen den Ball neigen und diesen durch eine Rückwärtsbewegung des Stockes anhalten («ansaugen»).

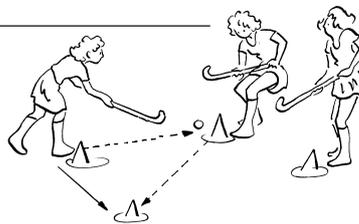
Zuspiele durch offene Tore: 2 S stehen sich in einem Abstand von ca. 5 m gegenüber und passen einander den Ball durch ein in der Mitte stehendes Tor zu.

- Vorhand- und Rückhandpass im Wechsel.
- Den Ball mit dem Stock oder dem Fuss stoppen.
- Gleichzeitig einander zwei Bälle zuspielen.
- Zuspiele via Kastenteil oder ein anderes Hindernis.
- Freies Zuspielen in der Bewegung durch die Tore. Wie viele Tore erzielt ein Paar in 1 Minute, ohne 2-mal nacheinander durchs gleiche Tor zu spielen?



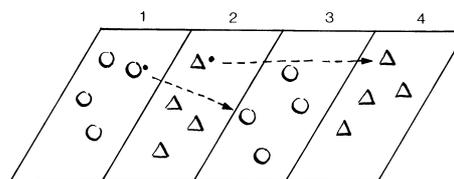
Zuspiele im Viereck: Dreiergruppen spielen sich den Ball in einem vorgegebenen Viereck zu. Wer den Ball gespielt hat, läuft in die freie Ecke. Wichtig: Den Ball flach zuspielen; mit dem Stock anzeigen, wo man den Ball erhalten möchte.

- Auch diagonale Zuspiele sind möglich.



Zonenzuspiel: Spielfeld: ganze Halle, in 4 gleich grosse Zonen eingeteilt. 2 Teams sind auf je 2 Zonen verteilt. Ein Team belegt Zone 1 und 3, das andere Zone 2 und 4. Das Ziel des Spiels ist es, Bälle den Mitspielern durch die gegnerische Zone zuzuspielen, wobei die zugewiesene Zone nicht verlassen werden darf. Welches Team erzielt in 2 Minuten mehr gültige Zuspiele?

- Vorbereitung: Paare spielen sich einen Ball durch die gegnerische Zone zu.



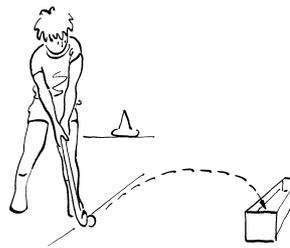
6.1.2 Tore schiessen

Der Schuss ist die dynamische Form des Passes. Der *Schiebeschlag* eignet sich für den Anfang sehr gut, da der Stock stets auf dem Boden geführt wird. Schiessen sollte auch auf der Rückhandseite geübt werden!

Entscheide dich für die geeignete Torschuss-Technik!

Schussgarten: Alle S haben einen Ball. Sie versuchen, den ruhenden Ball von einer Markierungslinie aus (z.B. aus dem Volleyballfeld) auf ein Ziel zu schiessen (Kegel, Matte, mit Spielband markiertes Feld der Gitterleiter, offener Kastenteil, Reifen an der Sprossenwand, Keulen... Nachher holen sie den Ball und wechseln nach einem Treffer das Ziel.

- Freies Bewegen im Volleyballfeld und aus dem Lauf auf ein Ziel schiessen.
- Wie viele Treffer traut sich 1 S in 2 Minuten zu?

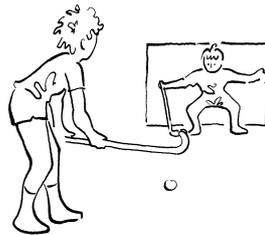


⚠ *Schiebeschlag:* Der Ball wird nach einer Ausholbewegung getroffen. Der Stock gleitet immer auf dem Boden.

⚠ *Gezogener Schuss:* Der Ball wird an der Stockschaufel geführt und dann auf das Tor geschlenzt. Handgelenkeinsatz beachten.

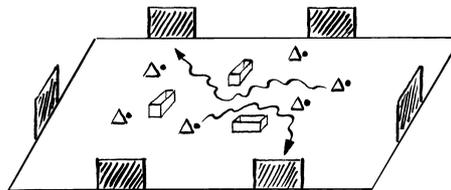
Torschussspiel: Je 2 S stehen sich gegenüber und bewachen ein Tor von 1–2 m Breite (Malstäbe, Matten...). Jeder S ist für einige Torschüsse Angreifer bzw. Torwart. Der Angreifer schießt mit gezogenem Schuss oder dem Schiebeschlag auf das Tor.

- Anwendung der Schusstechniken mit Vor- und Rückhandschüssen.
- Wer erzielt mit 5 Schüssen mehr Tore?
- Direkter Schuss des vom Torwart zugerollten Balles.



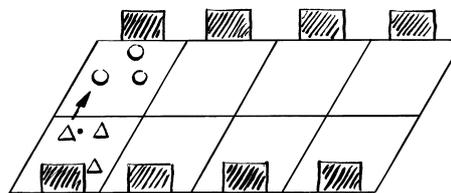
Schuss nach Dribbling: Die S dribbeln um die Hindernisse (am Boden liegende Kastenteile) und schiessen auf ein Tor. Wichtig: Nur stets 1 S schießt auf das Tor – sonst warten oder ein anderes Ziel suchen.

- Mit oder ohne Torwart.
- Mit Eigenzuspielen gegen die Kastenteile.
- Zu zweit: Direkter Schuss nach einem Doppelpass.

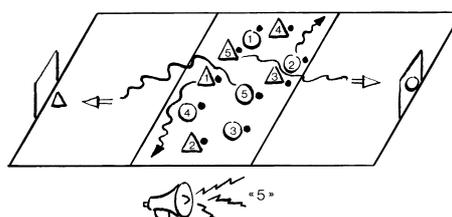


Hockey-Treibball: Jedes Team (1–4 S) steht in einer Spielfeldhälfte und darf diese nicht verlassen (kein Gegnerkontakt). Derjenige Spieler, der den Ball stoppt, muss von diesem Ort aus versuchen, auf der gegnerischen Seite ein Tor (1 Matte) zu erzielen:

- Spiel 1 gegen 1/2 gegen 2/3 gegen 3.
- Der Ball muss vor dem Torschuss 1- oder 2-mal im eigenen Team abgespielt werden.
- Mit «Ballstörer»: 1 S jedes Teams darf den Angriffsaufbau in der gegnerischen Hälfte stören.

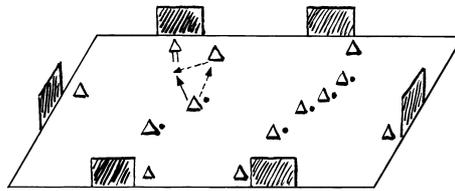


Nummern-Aufruf: Die S sind in 2 Teams eingeteilt und durchnummeriert. Alle bewegen sich mit einem Ball am Stock frei in der Mittelzone der Halle. Nach Zuruf einer Nummer («4») starten beide S mit der entsprechenden Nummer auf das gegnerische Tor an der Stirnseite der Halle und versuchen, ein Tor zu erzielen. Jedes Team stellt einen Torwart. Welches Team erzielt zuerst 5 Tore?



Schuss nach Doppelpass: An den Hallenwänden sind Tore (Matten, Malstäbe...) aufgestellt. Neben jedem Tor steht ein Passeur. Die restlichen S bewegen sich mit einem Ball frei in der Halle und spielen einen Passeur an, wenn dieser bereit ist. Nach dem Rückpass erfolgt ein Schuss auf das Tor.

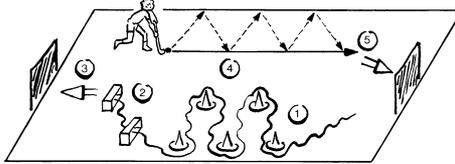
- Mit Torwart.



Schuss-Parcours: Alle S bewegen sich in Uhrzeigerichtung in der Halle, wobei folgende Aufgaben zu lösen sind:

- 1 Ball um Kegel führen.
- 2 Ball durch 2 Kastenteile spielen.
- 3 Schuss auf das Tor.
- 4 Im Lauf 3 Pässe gegen die Wand spielen.
- 5 Schuss auf das Tor.

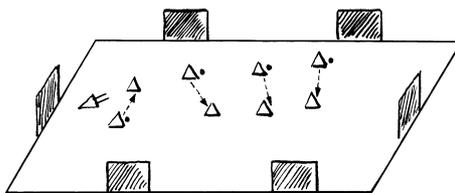
- Wie viele Tore werden in 5 Minuten erzielt?



Torschuss zu zweit: 2 S laufen durch die Halle und spielen sich eine Ball zu. Bei freiem und günstigem Zugang zu einem Tor (Matte an der Wand) erfolgt ein Schuss. Anschliessend den Ball holen, weiterspielen und dann auf ein anderes Tor schießen.

- Den Ball um aufgestellte Hindernisse (Kastenteile o.Ä.) spielen.
- 2-4 Spieler als «Ballstörer».
- 3-4 S pro Gruppe.

⊙ Nebeneinander



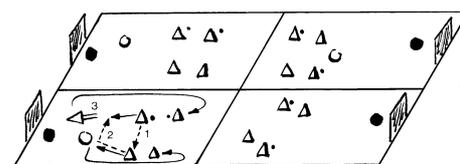
Torschuss 2 gegen 1: 2 S versuchen, sich gegen einen Abwehrspieler durchzusetzen und auf das Tor zu schießen, wobei den Angreifern die Hälfte der Hallenbreite zur Verfügung steht. So können an jeder Stirnseite der Halle 2 Tore aufgestellt werden. Der Angriff wird dadurch ausgelöst, dass der verteidigende Spieler oder der Torwart dem Angreiferpaar den Ball zuspielt.

- Die zugewiesene Rolle längere Zeit erfüllen.
- Mit und ohne Torhüter.

Wichtig:

- 1 Aus dem Lauf angreifen und schnell den Abschluss suchen.
- 2 Der ballführende S zieht den Abwehrspieler auf sich, um seinem «zurückhängenden» Partner genügend Raum für den Abschluss zu schaffen!
- 3 Attackiert der abwehrende S zu wenig entschlossen, sucht der Angreifer den Abschluss.

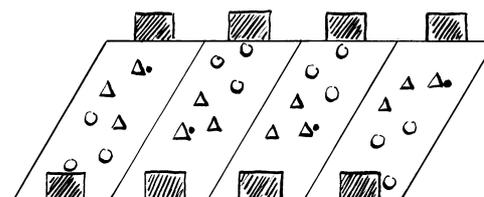
⊙ Gegeneinander



⊙ Welche «Tricks» entwickeln die abwehrenden Spieler, um erfolgreich zu sein?

Spiel 3 gegen 2 plus Torwart: In einem Hallenviertel wird 3 gegen 2 (evtl. 2 gegen 1) plus Torwart auf kleine Tore (Kegel, Matten) gespielt.

- Tore zählen nur bei einem Direktschuss nach einem Zuspiel einer Mitspielerin oder eines Mitspielers.
- Doppelpasstore zählen doppelt.
- Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden (Dribbling nicht erlaubt), wobei der ballführende S nicht angegriffen werden darf (Doppelpässe anwenden).



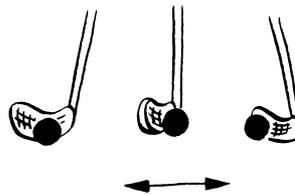
6.1.3 Einen Abwehrspieler umspielen

Durch das seitliche Umspielen von Verteidigenden ergeben sich bessere Möglichkeiten, den Ball sicher abzuspielen oder auf das Tor zu schießen. Voraussetzung dafür ist das sichere Führen des Balles.

Kannst du dich gegen Verteidigende durchsetzen und auf das Tor schießen?

Ball «mischen»: Der Ball wird mit der linken Schlägerseite nach li, mit der rechten nach re geführt usw.:

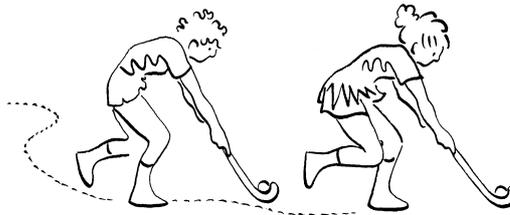
- Möglichst schnell (Ball führen, nicht schlagen!).
- Den Blick vom Stock lösen: Die S müssen die Fingerzahlen addieren, welche die Lehrperson zeigt.
- Einen Rhythmus vorgeben.
- Sich mit dem Ball langsam fortbewegen.
- Ball wegspielen, nachlaufen, an Ort weiterdribbeln.



➔ Übungen zum Führen des Balles: Vgl. Bro 5/4, S. 6/7

Führen-Folgen: 2 S laufen hintereinander, beide mit einem Ball am Stock. Der hintere S versucht, alle Bewegungen des vorderen nachzumachen.

- Auf ein optisches Zeichen stillstehen und an Ort dribbeln.
- Wenn der vordere S das Tempo verlangsamt, möchte er einen Führungswechsel.
- Rollenwechsel auf ein Zeichen der Lehrperson.



Dribbling um Hindernisse: Alle S dribbeln um die Reifen. Vor jedem Reifen erfolgt eine Täuschungsbewegung auf die eine Seite und ein Umspielen des Reifens auf die andere Seite.

- In einzelnen Reifen stehen Abwehrspieler. Diese versuchen, mit dem Stock die Bälle der ballführenden Spieler wegzuschnappen.
- Wer die Kontrolle über den Ball verliert, wird neuer Abwehrspieler.
- 3–5 Abwehrspieler stören die ballführenden S. Die Stockschaufel der Abwehrspieler bleibt am Boden.
- Spiel 1 gegen 1: Wer kann den Ball in einen der 2 vom Abwehrspieler bewachten Reifen spielen?

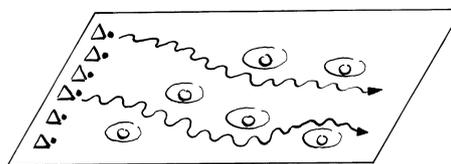


➔ Den Ball mit der Schaufel nach links schieben; dann erfolgt die Ballmitnahme mit der anderen Schaufelseite nach rechts, um den Abwehrspieler zu umspielen. Den Ball mit dem Körper abdecken.

⚠ Die Stockschaufel der Abwehrspieler bleibt am Boden!

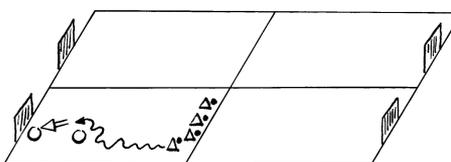
Durch den Wald laufen: Die S des Teams A stehen in einem Reifen, wobei die Reifen in der ganzen Halle verteilt sind. Die S des Teams B versuchen, die Halle so zu durchqueren, dass ihr Ball nicht von einem S des Teams A berührt wird. Wie oft gelingt dies in 2 Minuten? Rollenwechsel.

- Wie viele Versuche benötigt das Team B, um alle Bälle ohne gegnerische Berührung «durch den Wald» zu spielen?

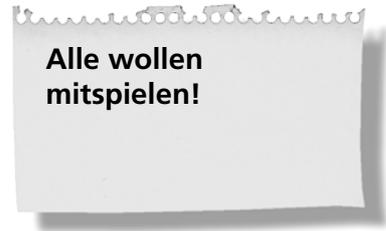


Spiel 1 gegen 1: 3–4 S versuchen, sich abwechselungsweise gegen einen Abwehrspieler durchzusetzen und auf das Tor zu schießen. Dafür steht ein begrenzter Raum zur Verfügung. Nachher hinten anschließen.

- Angrieff erleichterung: Der Abwehrspieler muss den Stock umgekehrt, mit der Schaufel nach oben, halten oder darf sich nur auf einer Linie bewegen.
- Erschwerung: Mit Torwart.

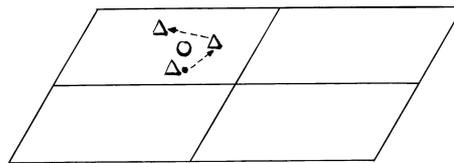


6.1.4 Variationsformen des Unihockeyspiels



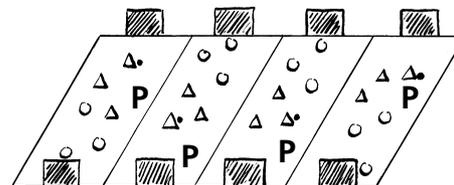
Im Spiel auf kleinen Feldern und im Überzahlspiel entwickeln die Schülerinnen und Schüler die Fähigkeit, der Spielsituation entsprechend zu handeln. Viele Formen dieser Seite lassen sich auch mit anderen Bällen (Fussball ...) spielen.

Schnappball 3 gegen 1: Die 3 Aussenspieler stellen sich im Dreieck auf und spielen sich mit dem Stock einen Ball zu. Eine vierte Spielerin in der Mitte des Dreiecks versucht, ein Zuspiel abzufangen und so in Ballbesitz zu kommen. Wer den Ball verliert, wird neuer Innenspieler.



- Die Aussenspieler dürfen nur Direktpässe spielen.

Spiel 3 gegen 3 mit Passeur: Spielfeld: Hallenviertel. Tore: Matten. 2 Feldspieler greifen gegen 2 Abwehrspieler und einen Torwart an und versuchen, beim gegnerischen Tor einen Treffer zu erzielen. Dabei können die Angreifer die Hilfe eines neutralen Passeurs **P** in Anspruch nehmen.



- Der Torwart beteiligt sich ebenfalls am Angriffsspiel; erzielt er ein Tor, so zählt dies 2 Punkte.

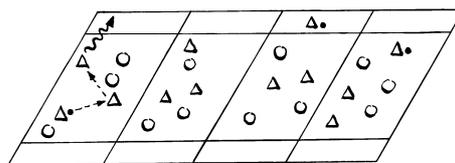
Reifenspiel: 3 Angreifer versuchen, den Ball in einen von mindestens 4 Reifen zu spielen. 3 Abwehrspielerinnen können dies verhindern, indem sie einen Fuss in den Reifen halten. Rollenwechsel nach 2 Minuten. Welches Team erzielt mehr Punkte?



⊕ Überzahlspiel im Angriff erleichtert die Aufgabenstellung und erhöht den Spielfluss.

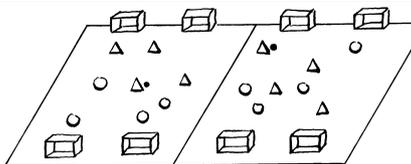
- Als Reifenschnappball mit einem Joker, der stets Angriffsspieler ist.

Linienball: Spielfeld: Hallenviertel. Spiel 3 gegen 3. Die ballführenden S versuchen, den Ball dribbelnd hinter die gegnerische Grundlinie zu spielen und dort unter Kontrolle zu bringen.



- Ein Joker spielt stets bei den Angreifern mit.
- Königinnenball: Jedes Team versucht, eine Mitspielerin hinter der gegnerischen Grundlinie anzuspielen. Welchem Team gelingen zuerst 5 gültige Zuspiele?

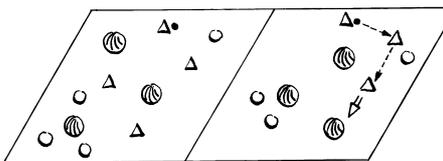
Kastenteil-Hockey: Spielfeld: halbe Halle. Je 2 Teams zu 4–5 S spielen in einer Hallenhälfte gegeneinander. Tore: 2 Kastenteile, 3–4 m voneinander entfernt. Spiel ohne Torwarte.



⊕ Evtl. Kastenteile um 90° drehen (Spielverlagerung und bessere Raumausnutzung).

- Spiel 3 gegen 3 auf 3 oder 4 Feldern.

Medizinball-Hockey: Spielfeld: halbe Halle. Je zwei Teams zu 3–4 S plus ein Auswechselteam. Tore: 3–5 Medizinbälle, im Spielfeld verteilt. Jeder Medizinballtreffer ergibt einen Punkt. Das Spiel wird ohne Anspiel fortgesetzt. Es können nicht 2 Punkte hintereinander beim gleichen Medizinball erzielt werden. Sieger ist, wer zuerst 5 Punkte erzielt. Das Verliererteam wird jeweils durch das Auswechselteam ersetzt.



⊕ Unihockeyturnier mit anderen Schulklassen.

- Als Vorbereitung nebeneinander spielen und von Zeit zu Zeit auf einen Medizinball schießen.

7 Volleyball

7.1 Volleyball – aber wie?

Grundidee

Vom Schnurball zum schulgemässen Volleyball 3 gegen 3.

Voraussetzungen

Die meisten Schülerinnen und Schüler der Klasse möchten das Volleyballspiel erlernen. Sie spielen sicher und attraktiv «Schnurball» und verfügen über viele Spielerfahrungen aus dem Kapitel 1 (Ballspielen lernen).

➔ Die nötigen Voraussetzungen schaffen:

Vgl. Bro 5/4, S. 16 ff.;

Regeln: Vgl. Bro 5/4, S. 67

Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- lernen das genaue Beobachten der Ballflugbahn, das schnelle Verschieben zum Ball und das Orientieren der Körperfront in die Abspielrichtung;
- lernen das obere Zuspiel (Pass) und das untere Zuspiel (Manchette);
- spielen intensiv 1 mit 1/1 gegen 1; 2 mit 2/2 gegen 2; 3 mit 3/3 gegen 3;
- lernen das gemeinsame Verteidigen eines Spielfeldes;
- üben den Spielaufbau über 3 Ballberührungen.

➔ Die einzelnen Ziele entsprechen dem methodischen Vorgehen beim Erlernen des Volleyballspiels.

Gute Lernvoraussetzungen schaffen

Wenn über die ganze Länge der Halle hinweg eine Leine oder ein Netz gespannt wird (Höhe mindestens 2.15 m), dann können viele Spielende oder mehrere Teams gleichzeitig an der Leine oder am Netz üben und spielen. Leicht gepumpte Bälle ermöglichen einen erfolgreichen Einstieg ins Volleyballspiel. Kleinere, leichtere Volleybälle sind von Vorteil, aber nicht unbedingt notwendig.

Volleyball 2 gegen 2

Anlage: Längsnetz auf mindestens 2.15 m Höhe. Spielfeld: ca. 4 m breit und 8 m lang.

Aufschlag: Der Ball wird vom S auf der rechten Seite mit einem oberen Zuspiel (Pass) ausgeführt. Der Standort des aufschlagenden Spielers ist im Spielfeld oder hinter der Grundlinie.

Wenn das Aufschlagrecht zurückerobert wird, tauschen die beiden S eines Teams ihre Positionen und der andere S schlägt auf.

Merkpunkt: Alle Bälle möglichst mit oberem Zuspiel (Pass) spielen.

Volleyball 3 gegen 3

Anlage: Längsnetz auf 2.15 m Höhe. Spielfeld: 6 m breit und 9 m lang.

Aufschlag: Der Ball wird vom hinteren S auf der rechten Seite mit einem Aufschlag von unten ins Spiel gebracht. Standort des aufschlagenden Spielers: Hinter der Grundlinie.

Wenn das Aufschlagrecht zurückerobert wird, rotiert das aufschlagende Team um eine Position im Uhrzeigersinn.

Merkpunkt: Spielaufbau möglichst mit drei Ballberührungen.

Variationen, die das Spiel erleichtern (nach MEIER/NUSSBAUM, 1994)

Aufschlag: Der Aufschlag darf beidhändig von unten nach oben ins Feld geworfen oder innerhalb des Feldes mit dem oberen Zuspiel (Pass) gespielt werden.

Spielfluss: Der Ball darf bei einer der 3 Ballberührungen gefangen, aufgeworfen und mit einem oberen Zuspiel weitergespielt werden:

- Die Verteidigung wird gestärkt, wenn der erste Ball, den die Gegner übers Netz spielen, gefangen werden darf.
- Der Angriff wird gestärkt, wenn der Ball bei der dritten Ballberührung gefangen und dann weitergespielt werden kann.
- Wenn der Ball bei der zweiten Ballberührung gefangen werden darf, muss die Verteidigung nicht sehr genau sein und der Angriff ist nicht allzu gefährlich.

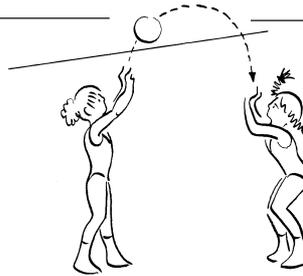
7.2.1 Oberes Zuspiel: Pass

Ein sicherer Pass schafft die Voraussetzung für ein erfolgreiches Angriffsspiel. Die Schülerinnen und Schüler lernen den Pass (auch «Pritschen» genannt) mit ganzheitlichen Aufgaben und wenden ihn im Spiel 1 gegen 1 an.

Wir lernen den Pass für hohe Bälle.

Ball über die Schnur 1 mit 1: 2 S spielen einander den Ball während 30 Sekunden möglichst oft zu.

- Wie viele Zuspiele sind ein gutes Resultat? Die S probieren, ihr Resultat zu verbessern.
- Welches Paar erzielt am meisten Zuspiele? Wie führt das Paar die Aufgabe aus? Die S besprechen, wie die Aufgabe möglichst optimal gelöst werden kann. Mögliche Resultate: Nahe am Netz stehen, Ball über dem Kopf fangen und sofort abspielen...

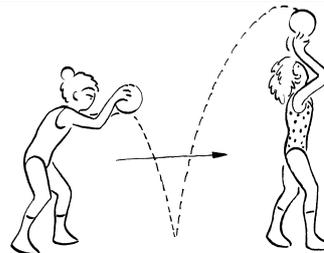


⚠ Netzhöhe bei allen Passübungen mindestens 2.15 m

➞ Aufgehängte Spielbänder helfen, die Leine zu erkennen.

Ball über der Stirn fangen: Die S prellen den Ball beidhändig auf den Boden und fangen ihn anschliessend handbreit über der Stirn.

- «Stelle dir beim Fangen vor, du seist ein Zwerg.»
- «Stelle dir beim Fangen des Balles vor, du nimmst den Ball wie eine Taucherbrille vor die Augen.»
- «Prelle den Ball über die Leine und fange ihn im Sitzen oder nach einer halben Körperdrehung.»



➞ Korrekte Handhaltung und Bewegungsausführung: Vgl. Bro. 5/4, S. 50

Pass an die Wand: Die S stehen vor der Wand und halten den Ball oberhalb des Kopfes. Sie gehen in die Knie und stossen den Ball mit einer Ganzkörper- und Armstreckung hoch oben an die Wand.

- Die S werfen sich den Ball von unten nach oben (ca. 50 cm über Kopfhöhe) so auf, dass er ihnen auf den Kopf fallen würde, gehen in die Knie und nehmen die Hände nahe über den Kopf. Sobald der Ball die Hände berührt, strecken sie sich nach vorne-hoch aus und spielen den Ball hoch an die Wand.
- Den Ball aus 1 m Entfernung zur Wand fortgesetzt 0.5–1 m über Kopfhöhe an die Wand spielen.
- Wer kann das 20 Sekunden ohne Fehler machen?
- Welche drei können das am längsten machen?
- Die Körperstreckung sowie die Arm- und Handstellung bewusst ausführen: Eine Lernpartnerin kontrolliert ein Beobachtungskriterium (vgl. S. 50).
- Die S spielen den Ball hoch und tief an die Wand.
- Wer den Ball 20-mal ohne Fehler an die Wand spielen kann, darf die Distanz zur Wand vergrössern.



➞ **Lernhilfe:** Den Ball über dem Kopf mit einem Brett oder Salatsieb spielen.

Ball mit Pass jonglieren: Die S spielen den Ball wiederholt senkrecht in die Höhe:

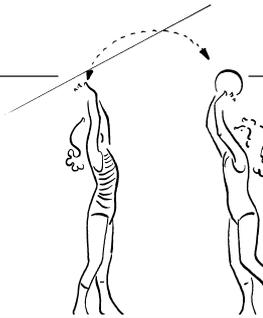
- Kniend, liegend, sitzend, eine Strecke zurücklegend, sich langsam um die Längsachse drehend...
- Nach jedem Jonglieren in die Hände klatschen...
- Während dem Jonglieren diejenigen Zahlen addieren, welche die L mit den Fingern zeigt. Resultat?
- Den Ball jonglieren und dabei die Höhe variieren.
- Hoher Pass: Vor jedem Ballkontakt den Ball 1-mal auf den Boden fallen lassen.



⚠ Auf das Abfedern (Zurückklappen der Handgelenke) achten und den Ball weich und leise spielen.

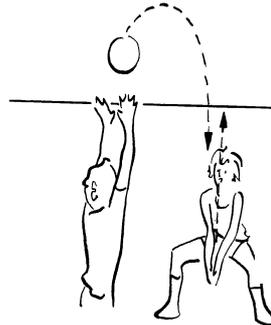
Pass über die Leine: Die S werfen ihren Ball auf, spielen ihn mit Pass über die Leine und fangen ihn.

- Den Ball oberhalb des Kopfes fangen.
- Wer kann den Ball 10-mal hintereinander über die Leine spielen und ihn ohne Fallenlassen fangen?
- Den Ball auf der anderen Seite vor dem Fangen mit einem Pass in die Höhe spielen.



1 mit 1 an der Leine: A wirft den Ball von unten nach oben zu B. B verschiebt sich nötigenfalls zum Ball, orientiert sich mit der Körperfront zu A und passt den Ball mit dem oberen Zuspiel zurück.

- Welchem Team gelingt dies zuerst 5-mal hintereinander, ohne dass der Ball zu Boden fällt?
- Nach dem Zuwerfen des Balles verschiebt sich A 1–3 m in eine andere Position, und B spielt den Ball zum neuen Standort von A.
- A und B spielen sich den Ball fortgesetzt zu.
- Die Paare spielen sich den Ball im Sprung zu (Sprungpass).
- Die S passen sich den Ball zu und erfüllen ein Bewegungsmerkmal.



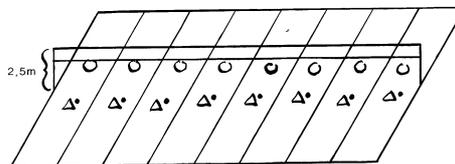
⚠ Körperfront beim Pass immer zum Partner!

⌚ Oberes Zuspiel: 20-mal ohne Fehler mit 3 verschiedenen Partnern.

Volleyball 1 gegen 1: 2 S spielen den Ball mit Pass so über die Leine, dass der andere den Ball nicht mehr zurückspielen kann. Spielfeld: Ungefähr 6 m lang 2 m breit.

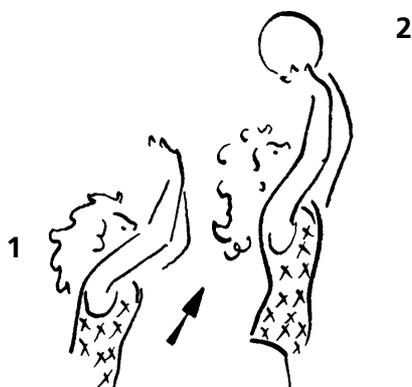
- Erleichterungen: Die S fangen den Ball, werfen ihn auf und spielen ihn mit Pass übers Netz. Oder: Die S spielen sich den Ball mit Pass senkrecht in die Höhe und spielen ihn dann übers Netz.
- Nach 3–4 Minuten Spielzeit dürfen die Verlierer einen Sieger für das nächste Spiel herausfordern.
- Spiel auf 3 Punkte. Wer gewinnt, wird zum Austauschspieler und erhält einen Schiri-, Coaching- oder Beobachtungsauftrag.

➡ Spielregeln Volleyball: Vgl. Bro 5/4, S. 66



➡ Rotations- und Ligaturnier: Vgl. Bro 5/4, S 22.

Oberes Zuspiel (Pass):



Ausgangsposition (1):

- Tiefe Körperstellung
- Hände oberhalb der Stirne
- Ellbogen schulterbreit auseinander

Ballabgabe (2):

- Arm- und Ganzkörperstreckung in Richtung des abfliegenden Balles
- «Den Ball weich und leise spielen»



Arm- und Handhaltung:

- Handflächen und Finger bilden eine kugelförmige Fläche
- Daumen und Zeigefinger bilden ein Dreieck
- Hände im Handgelenk zurückklappen
- Finger spreizen und leicht spannen

7.2.2 Spielaufbau über 3 Ballberührungen

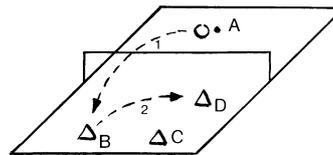
Der Spielaufbau erfolgt im Idealfall über 3 Ballberührungen. Ziel ist es, den Ball aus einer günstigen Position ins gegnerische Feld zu spielen, damit er dort zu Boden fällt. Bei allen Übungen kann die 1. Ballberührung mit *Pass* (einfachere Form) oder *Manchette* (schwierigere Form) erfolgen.

Wir lernen den Spielaufbau über 3 Ballberührungen und wenden dies im Spiel an.

Den Ball hoch nach vorne zur Leine abnehmen:

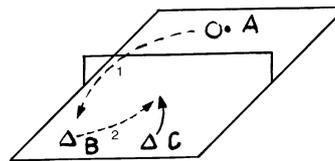
Viergruppen. A spielt den Ball mit einem Pass über die Leine. B oder C nimmt den Ball mit Pass oder Manchette nach vorne zur Mitte des Spielfeldes ab, wo D steht und versucht, den Ball oberhalb des Kopfes zu fangen. Anschliessend Ball zurück zu A.

Wichtig: Wer den Ball abnehmen will, ruft so früh wie möglich «ja», orientiert die Körperfront zu D und versucht, den Ball genau und hoch zu spielen.



Wer nicht verteidigt, läuft zur Leine vor: Dreiergruppen. A wirft den Ball über die Leine. Nimmt B den Ball, ruft C «zu mir», läuft schnell Richtung Leinenmitte vor, dreht sich zu B, beobachtet die Abnahme von B und verschiebt sich so zum Ball, dass er ihn oberhalb des Kopfes fangen kann. Führt C die Abnahme aus, fängt B den Ball vorne am Netz.

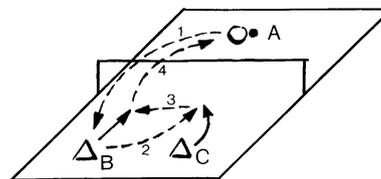
- Der S an der Leine spielt den Ball mit einem Pass senkrecht in die Höhe, bevor er ihn fängt.



⚠ Wer den Ball nicht abnimmt, ruft «Zu mir!» und läuft zur Leinenmitte vor.

Spielaufbau 2 mit 2: Dreiergruppen. A wirft den Ball über die Leine. Wenn B mit einem Pass abwehrt, verschiebt sich C zum Ball, orientiert sich mit der Körperfront in Abspielrichtung und spielt den Ball parallel zur Leine. Ziel ist es, dass B den Ball knapp vor dem Netz ohne Schwierigkeiten mit einem Pass ins Spielfeld von A spielen kann.

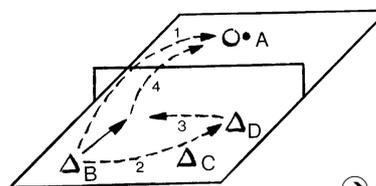
- Wie oft gelingt dies B und C bei 10 Pässen von A?
- Spiel 2 mit 2: 2 S bilden ein Team und spielen mit einer anderen Zweiergruppe. Welcher Vierergruppe gelingt der Spielaufbau über 3 Ballberührungen zuerst 3-mal hintereinander ohne Fehler?



➡ Spiel 2 gegen 2:
Vgl. Bro 5/4, S. 48;
Spielregeln:
Vgl. Bro 5/4, S. 66

Spielaufbau 3 mit 3: Vierergruppen. 2 S stehen hinten (B, C), einer vorne an der Leine (D), einer ist Zuwerfer (A). A beginnt und spielt den Ball mit einem Pass über die Leine. B (oder C) nimmt mit Pass oder Manchette ab und spielt den Ball nach vorne zu D. Dieser spielt ihn parallel zur Leine entweder auf B oder C weiter. B (oder C) läuft zum Netz und spielt den Ball mit Pass oder Sprungpass zu A.

- Erschwerung: B, C und D bilden für die Abwehr eine Linie. Wehrt B (oder C) mit Pass oder Manchette ab, ruft D «zu mir», läuft zur rechten Seite der Leine vor und spielt den Ball parallel zur Leine entweder auf B oder C. B (oder C) läuft zur Leine und spielt den Ball zu A. Nimmt D ab, läuft B nach vorne zur Leine und spielt den Pass.
- Spiel 3 mit 3: Spielaufbau über 3 Ballberührungen.
- Spiel 3 gegen 3: Direkte Rückpässe nicht erlaubt.



➡ Spiel 3 gegen 3:
Vgl. Bro 5/4, S. 48;
Spielregeln: Vgl. Bro 5/4, S. 66

Ⓣ **Spiel 3 mit 3:** Spielaufbau mit 3 Ballberührungen. Der Ball wechselt das Team 5-mal hintereinander ohne Fehler. Zufällige Gruppenzusammensetzung.

7.2.3 Unteres Zuspiel: Manchette

Mit der Manchette (auch «Bagger» genannt) werden tiefe und scharfe Bälle abgewehrt, die nicht mehr mit dem Pass angenommen werden können.

Wir lernen die Manchette für tiefe Bälle.

Statue: Zu zweit: 1 S ist die «Statue» und lässt sich von der Partnerin in die richtige Manchetten-Position bringen. Stimmt die Arm-, Oberkörper- und Beinhaltung?

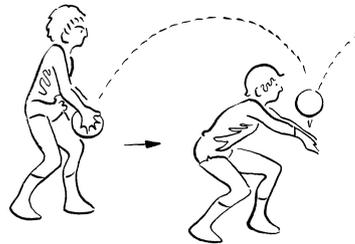
- Die Bewegungsvorstellung durch Beschreibung, eine Videosequenz oder Bilder verbessern.



→ Korrekte Ausgangsposition und Arm- /Handhaltung: Vgl. Bro 5/4, S. 53

Ball auf die Unterarme fallen lassen: Die S werfen den Ball von unten nach oben ca. 2 m in die Höhe, gehen in eine tiefe Körperstellung und lassen den Ball auf den vorderen Teil der gestreckten Unterarme fallen. Vor dem Ballkontakt die Hände zusammenführen (Daumen parallel) und die Handgelenke leicht nach unten klappen.

- Den Ball ungenau hochwerfen, sich zum Ball verschieben und ihn auf die Unterarme fallen lassen.



Ball mit Manchette hochspielen: Die S werfen sich den Ball beidhändig senkrecht auf, gehen in die Knie, strecken sich dem Ball entgegen und spielen ihn mit gestreckten Armen an die Wand.

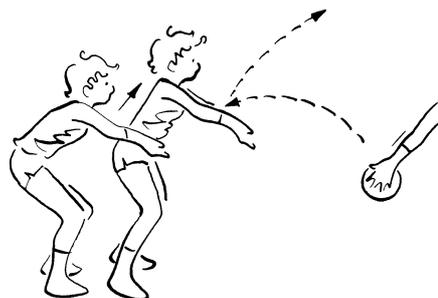
- Wem gelingt es, den von der Wand zurückprallenden Ball 10-mal hintereinander zu fangen?
- Nach jedem Hochspielen führen die S eine Zusatzaufgabe aus: Hinter dem Rücken in die Hände klatschen, mit beiden Händen den Boden berühren, eine bestimmte Linie am Boden berühren...
- Die S spielen den Ball mit der Manchette fortgesetzt (ohne Bodenkontakt) an die Wand.
- Die S jonglieren den Ball fortgesetzt auf den Unterarmen und führen dazu eine Aufgabe aus: Sie bewegen sich von einer Wand zur anderen, sie drehen sich um die Körperlängsachse, sie setzen sich hin und stehen wieder auf...



→ Schmerzende Unterarme: Den Ball aus kurzer Distanz halbhoch zuspielen bzw. zurückspielen. Tennis mit langen Ärmeln tragen. Übungen nur kurz ausführen oder einen Softball verwenden.

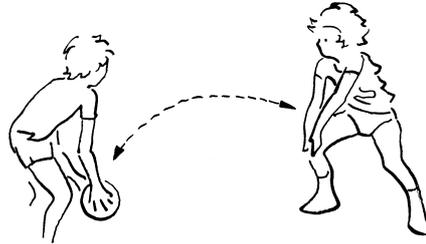
Manchette zum Partner: A und B stehen 3–4 m weit auseinander. A wirft den Ball beidhändig von unten nach oben in halbhoher Bogen zu B. B steht in der Ausgangsposition, streckt sich kurz vor der Ballberührung dem Ball entgegen und spielt den Ball mit Manchette zu A zurück. Rollentausch nach 5 gelungenen Versuchen von B.

- 1 S beobachtet beim Lernpartner ein Bewegungsmerkmal (vgl. S. 53 unten) und gibt ihm dann die Rückmeldung «erfüllt/nicht erfüllt».
- Lernhilfe für die Beinstreckung: auf eine Langbank sitzen und im Aufstehen den zugeworfenen Ball mit ruhig gehaltenen, gestreckten Armen zurückspielen.
- Lernhilfe bei zu hoch geführten Armen: einen Softball zwischen Armen und Oberkörper einklemmen.



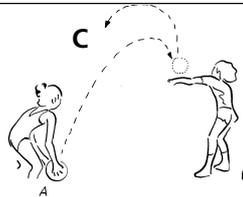
Ball genau zurückspielen: A steht in einem Reifen und wirft den Ball hinter eine 4 m entfernte Linie zu B. B spielt den Ball mit einer Manchette so genau zurück, dass A den Ball mindestens mit einem Fuss im Reifen stehend fangen kann. Welches Paar kann sich zuerst 15 Bälle so zuspielen?

- A wirft B fortlaufend Bälle ungenau zu. B verschiebt sich aus seiner Ausgangsstellung hinter den Ball (Körperfront zu A) und spielt ihn zu A. Anschliessend geht B in die Ausgangsstellung zurück.
- Gleiche Übung, nur legt sich B in der Ausgangsstellung auf den Bauch und darf erst starten, wenn A sich den Ball aufwirft, um den Pass zu spielen.
- A wirft den Ball so weit vor B, dass dieser einen «Rutschbagger» ausführen muss. Wie gelingen schöne «Rutschbagger»?



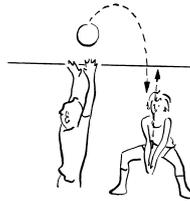
⊙ «Rutschbagger»: Manchette mit Landung auf dem Boden.

Körper in Abspielrichtung orientieren: Dreiergruppen. A wirft den Ball leicht ungenau vor B. B verschiebt sich zum Ball, orientiert sich zu C und spielt den Ball mit einer Manchette zu C. Dieser fängt den Ball oder spielt ihn mit Pass direkt wieder zu A oder B. Rollenwechsel nach 5 Abnahmen mit der Manchette.



⚠ B spielt den Ball mit Manchette so hoch, dass C ihn über seinem Kopf fangen kann.

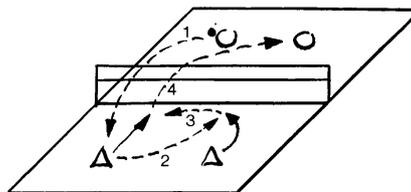
1 gegen 1 mit Manchette: Der Ball, der die Leine überquert, wird ausschliesslich mit dem unteren Zuspiel so hochgestellt, dass er vom abnehmenden S selber vor der Leine aufgefangen werden kann, ohne dass der Ball vorgängig zu Boden fällt. Der Ball wird anschliessend hochgeworfen und mit einem oberen Zuspiel ins gegnerische Feld gespielt.



⊙ Zuerst miteinander, erst dann gegeneinander.

2 gegen 2 mit Manchette: Wer näher zum Ball steht, führt ein unteres Zuspiel aus. Der Ball fliegt hoch und leicht nach vorne. Die Mitspielerin läuft zur Leine und spielt den Ball mit einem Pass parallel zur Leine zur Partnerin zurück. Diese spielt wiederum einen Pass in Richtung des gegnerischen Teams.

- Eigene Kombinationen entwickeln und üben.



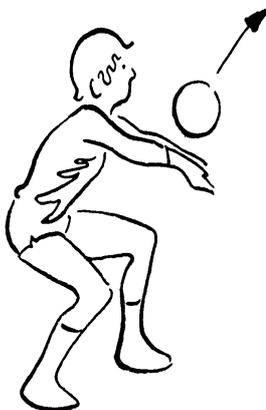
Unteres Zuspiel (Manchette):

Ausgangsposition:

- Tiefe Körperstellung
- Breite Fussstellung
- Körpergewicht auf den Fussballen
- Die Arme sind zusammengeführt

Ballberührung:

- Gestreckte Arme
- Ball im vorderen Bereich der Unterarme treffen
- Ganzkörperstreckung



Arm- und Handhaltung:

- Beide Daumen parallel (eine Hand bildet eine lockere Faust, die andere umschliesst sie)
- Arme (Ellbogen) gestreckt
- Schultern nach vorne

8 Rückschlagspiele

8.1 GOBA-Schläger selber basteln

Rückschlagspiele (Tennis, Badminton...) haben Tradition. Bereits in der Renaissance wurde «jeu volant» (Federball) gespielt. Rückschlagspiele sind im Freizeitsport weit verbreitet. Daher ist es sinnvoll, den Kindern diese Spiele näher zu bringen. Ein möglicher Weg dazu führt über «GOBA».

GOBA eignet sich für Schule und Freizeit

- Das Spielgerät kann im Werken selber hergestellt werden.
- Es kommt schnell ein interessantes, abwechslungsreiches Spiel zustande.
- Wenig organisatorischer Aufwand – eine längs gespannte Leine genügt.
- Knaben und Mädchen können problemlos miteinander spielen.
- Das Treffen des Balles ist einfach, da die Schläger eine Vergrößerung der Handflächen darstellen.
- GOBA wird beidhändig bzw. beidseitig gespielt und leistet darum einen wichtigen Beitrag zur Bewegungserziehung (Beidhändigkeit).
- GOBA ist ein Freizeitspiel und kann auf dem Pausenplatz gespielt werden.

Bastelanleitung

Material:

- Sperrholz oder Pressspan, auch Altholz oder Holzresten, ca. 12 mm dick.
- Pro Kind 20 Schrauben (ca. 10 mm lang) und 20 Unterlagsscheiben.
- 1 elastisches Band pro Kind, ca. 70 cm lang und 1 cm breit.
- Werkzeug: Stichsäge, Aale, Schraubenzieher, Farben und Pinsel.

Vorgehen:

- Brettform zeichnen: Die Hand mit locker gespreizten Fingern auf das Holz legen. Im Abstand von 2 cm eine Linie zeichnen. Auf der Höhe des Handgelenks das Brett durch eine leicht eingebuchtete Linie abschliessen.
- Den Schläger mit einer Stichsäge ausschneiden.
- Die Hand auf den Schläger legen und die Fixpunkte für das elastische Band bezeichnen: 1. Schlaufe: Fixpunkt vor und nach dem Daumen (zwischen Fingeransatz und erstem Fingergelenk); 2. Schlaufe: Fixpunkt vor und nach dem Zeigfinger; 3. Schlaufe: vor dem Mittel- und hinter dem Ringfinger; 4. Schlaufe: Fixpunkt vor und hinter dem kleinen Finger; Handgelenk: Das Band sollte etwa die Breite des Handgelenks haben.
- Mit der Aale an den bezeichneten Fixpunkten ein Loch bohren. Das elastische Band mit Schrauben und Unterlagsscheiben befestigen.
- Nach den ersten Spielversuchen die Schläger mit Fantasie bemalen.

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Vom ganzheitlichen Erleben zu gezielten Aufbauformen.
- Vom Kontrollschlag (sich selber den Ball aufspielen und dazwischen auf den Boden fallen lassen) zum direkten Zurückspielen.
- Von kleinen über mittlere zu grösseren Spieldistanzen.
- Vom langsam fliegenden (Schaumstoff-) Ball zu einem schnellen Ball.
- Vom sicheren Zurückschlagen zum gezielten Platzieren des Balles.

➔ «GO and BAck» – ein Rückschlag-Grundspiel

🔧 Spielgeräte selber herstellen.



⚠️ Diese Grundsätze gelten sinngemäss für alle Rückschlagspiele!

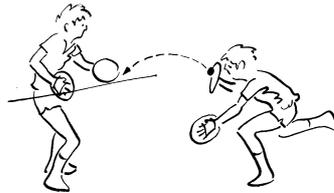
8.2 Vom GOBA zum Mini-Tennis

So wird **GOBA** (= **GO** and **BAck** des Spielobjekts) gespielt: Mit verschiedenen Bällen (Schaumstoff-, Tennis-, Tischtennisball ...); in kleinen Feldern (ca. 2–3 m breit und 8–12 m lang); über ein Netz oder eine Leine von mindestens 1 m Höhe. Alle Formen sind auch mit Tennisschlägern möglich.

Beim GOBA spielen wir mit beiden Händen.

Wir spielen GOBA: 2 S spielen sich den Ball über eine Leine von ca. 1 m Höhe zu und halten den Ball möglichst lange im Spiel.

- Die S vereinbaren gemeinsam ein Feld (Hallenlinien verwenden oder Linien zeichnen) und spielen miteinander und gegeneinander.



➔ Die Regeln durch die S bestimmen lassen oder vom Volleyball od. Tischtennis übernehmen.

- Wenn möglich im Freien; Bodenlinien mit Kreide zeichnen.

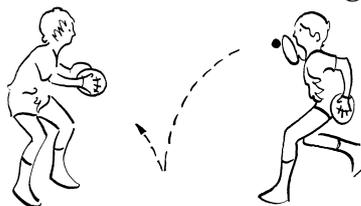
Ballgefühl: Den Ball mit dem Schläger hochspielen, auf den Boden fallen lassen und mit dem anderen Schläger erneut hochspielen.

- Ohne Bodenkontakt jonglieren.
- Den Ball sitzend, liegend... jonglieren.
- Den Ball aufspielen, eine Linie berühren und den Ball wiederum aufspielen, bevor er ein zweites Mal zu Boden fällt.
- Wer kann den Ball hochspielen, eine ganze Drehung ausführen und ihn ohne Bodenkontakt weiter jonglieren?
- Den Ball aus kurzer Distanz an die Wand spielen und ihn nach einmaligem Bodenkontakt mit der anderen Hand erneut an die Wand spielen.
- Den zurückprallenden Ball direkt aus der Luft an die Wand spielen.



Zu zweit sicher und kontrolliert spielen: Aus kurzer Distanz einander den Ball zuspielen.

- Wie geht es besser: Den Ball direkt aus der Luft annehmen oder zuerst auf den Boden fallen lassen?
- Erleichterung: Sich den ankommenden Ball mit einem Kontrollschlag hochspielen, zu Boden fallen lassen und erst dann zurückspielen.
- Wie oft kann der Ball in 2 Minuten zugespielt werden?



➔ Vom Miteinander zum Gegeneinander

GOBA – aber wie! 2 S spielen sich aus mittlerer Distanz den Softball über eine Leine zu.

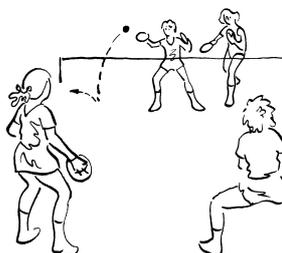
- Einander zusätzlich einen Fussball zupassen.
- Vor jedem S liegt ein Reifen. Wer trifft den Reifen des Mitspielers zuerst?
- Welches Paar schafft es, 10-mal mit 2 Bällen gleichzeitig hin und her zu spielen?



➔ Zusatzaufgaben erhöhen die Intensität und verbessern die koordinativen Fähigkeiten.

Wir spielen Doppel: 2 Partner spielen jeweils gegen 2 andere Spieler. Die Regeln werden von den S festgelegt. Mögliche Spielentwicklung:

- Die Schlagfolge der Partner ist freigestellt.
- Die Partner müssen den Ball abwechselnd zurückspielen.
- Der Aufschlag erfolgt von der Grundlinie.
- Zuspiele zum Partner sind erlaubt etc.



➔ Spiele gestalten: Vgl. Bro 5/4, S. 8

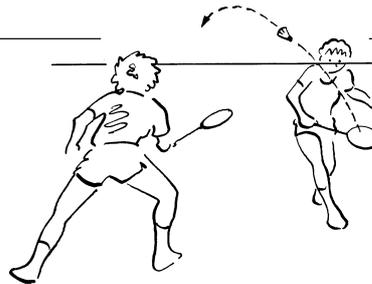
8.3 Badminton

Im Vordergrund steht das ganzheitliche Erleben des Badminton-Spiels, unterbrochen von Übungsphasen, bei denen einzelne Spielelemente (Aufschlag, Clear...) gezielt verbessert werden.

Welches ist der Unterschied zwischen Federball und Badminton?

Wir spielen Federball: Je 2 S spielen sich einen Shuttle (Federball) zu.

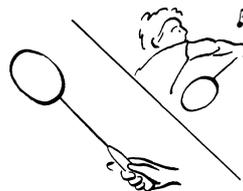
- Welches Paar kann 20-mal ohne Fehler hin und her spielen oder den Shuttle 20 Sek. in der Luft halten?
- Gelingt es, die Schlagstärke zu variieren und dadurch lange bzw. kurze Bälle zu spielen?
- Welches Paar erfüllt die obenstehenden Aufgaben auch mit der anderen (linken) Hand?



➔ *Anlage:* Netz oder Leine in der Halle längs gespannt. Höhe: 1.55 m

Shuttle selber aufspielen: Den Shuttle mit dem Universalgriff vor dem Körper auf der Rückhandseite (Rh) hochspielen. *Wichtig:* Der Ellbogen geht dem Schläger voraus.

- Den Shuttle auf der Vorhandseite (Vh) hochspielen.
- Sich abwechselnd Vh/Rh hochspielen.
- Den Shuttle fortgesetzt knapp unter die Decke spielen.
- Wer kann den hochgespielten Shuttle so auffangen, dass er auf dem Schläger liegen bleibt?
- 4–6 S bilden einen Kreis. 1 S spielt in der Kreismitte den Shuttle auf und ruft den Namen des S, der als nächster den Shuttle hochspielen soll usw.



❗ *Griffhaltung (Universalgriff):* Offene Handfläche parallel zur vertikalen Schlägerfläche halten, den Griff mit den Fingern locker umschliessen («Hammer halten»).

Über dem Kopf spielen (Clear): 2 S spielen sich einen Shuttle zu und bewegen sich so, dass sie ihn über dem Kopf und vor dem Körper schlagen können. Der Shuttle soll hoch und weit fliegen.

Merkmale:

- Ausgangsstellung: Gewicht auf dem hinteren Bein.
- Hüfte und Ellbogen vorbringen.
- Unterarmbewegung («Scheibenwischer»).

Lernhilfen und Aufbauformen:

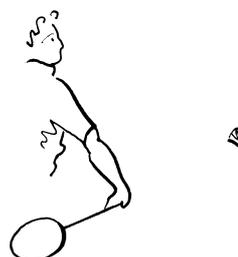
- Mit dem Schläger gegen Spielbänder schlagen, die an den Ringen aufgehängt sind.
- Spielerin A steht in der Ausgangsstellung. B spielt einen hohen Ball, den A mit Clear hoch und weit zurückspielen muss.
- Einander fortgesetzt lange und weite Bälle zuspielen und stets einen Merkpunkt beachten.
- Die Schlagstärke und die Weite verändern.
- Treib-Schläge: Beide versuchen, den Partner mit langen Clears nach hinten aus dem Feld zu treiben.



❗ *Unterarmbewegung:* Zum Zeitpunkt des Schlages erfolgt eine Einwärtsdrehung des ganzen Unterarmes (= «Scheibenwischerbewegung»).

Mit dem Partner spielen: Den Shuttle mit der richtigen Ellbogenbewegung dem Partner zuspielen.

- Distanz und Flugbahn verändern.
- Einander gegenseitig schwierige Bälle zuspielen.
- Nach dem Schlag das Netz, die Grundlinie berühren.
- «Handorgel»: Nach jedem Schlag kommen sich die zwei einen Schritt näher, dann wieder auseinander.
- Die Paare halten 2 Shuttles im Spiel.



❗ *Ellbogeneinsatz:* Der Ellbogen geht dem Schläger in Schlagrichtung voraus.

Shuttle ins Spiel bringen (Aufschlag): Leichte Grätschstellung seitwärts hinter der Aufschlaglinie. Das Gewicht ist auf dem hinteren Bein und die vordere Hand hält den Shuttle. Den Shuttle fallen lassen und mit dem Schläger treffen, wobei das Körpergewicht auf den vorderen Fuss verlagert wird. Der Shuttle soll über die Reichhöhe des Partners oder knapp hinter die Aufschlaglinie fliegen.

Merkmale:

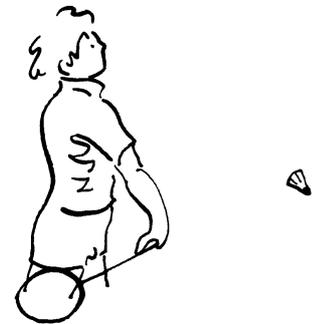
- Der Ellbogen geht dem Schläger voraus.
- Die Schlagbewegung durch Vorbringen der Hüfte und die Unterarmbewegung unterstützen.

Lernhilfen und Aufbaumethoden:

- Den Aufschlag gegen die Wand ausführen.
- Rhythmisieren: «1» den Shuttle fallen lassen, «2» schlagen.
- Treffhilfe: Den Schlägerkopf einer auf dem Boden eingezeichneten Linie entlang führen.
- Den Shuttle fortgesetzt mit der linken und rechten Schlägerseite gegen die Wand spielen.
- Den Shuttle möglichst weit über den Partner spielen, wobei dieser den Schläger in die Höhe hält.
- Den Shuttle mit Aufschlag abwechselungsweise auf eine 4 m und eine 7 m entfernte Matte spielen.
- A und B versuchen, von je 10 langen Aufschlägen möglichst viele zwischen die hintere Doppel-Aufschlaglinie und die Grundlinie zu spielen.
- A versucht technisch korrekt und blind aufzuschlagen. Nach dem Aufschlag behält A die Augen geschlossen und beschreibt B, wo sich seinem Gefühl nach der Shuttle befindet.



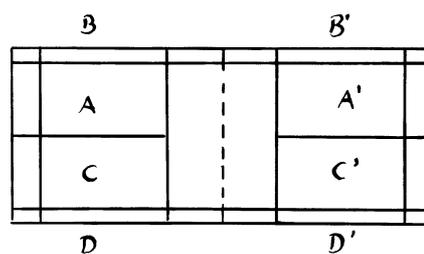
⚠ Ellbogeneinsatz und Unterarmbewegung beachten.



2 mit 2; 2 gegen 2: Der Shuttle muss wie im Tischtennis abwechselungsweise geschlagen werden. Das Spielfeld ist das halbe Doppelfeld. Nach jedem Schlag muss A das Feld verlassen, um für B Platz zu machen.

- A und B fassen sich an der Hand und halten mit der freien Hand einen Schläger. Das Spielfeld ist das halbe Doppelfeld. Die Partner müssen abwechselungsweise schlagen.
- Doppel, wobei jedes Paar nur 1 Schläger zur Verfügung hat. Nach jedem Schlag muss der Schläger dem Partner übergeben werden.
- Spiel 2 gegen 2 mit einem Shuttle. Es spielt keine Rolle, welcher der beiden Spieler den Shuttle schlägt. Ist das Paar erfolgreicher, wenn beide Spieler neben- oder hintereinander spielen?

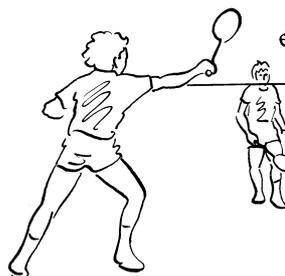
➔ Spielerische Einführung in das Doppelspiel



➔ Spielregeln selber entwickeln.

Gegeneinander spielen: Stets 2 S spielen im halben Badmintonfeld gegeneinander (Feld evtl. durch vorhandene Hallenlinien begrenzen). Das Ziel des Spiels ist es, Initiative zu übernehmen und den Partner in Bedrängnis zu bringen.

- Ligaturnier: Je zwei S bilden eine Liga und spielen um den Auf- bzw. Abstieg in die benachbarte Liga. Nach jeder Runde (auf Zeit) steigen die Sieger in die nächst höhere Liga auf, die Verlierer steigen ab. Der Sieger der obersten und der Verlierer der untersten Liga bleiben.



➔ *Spielgrundsätze:* Spiele weite oder kurze Bälle! Spiele die Bälle möglichst über dem Kopf! Nimm die Bälle frühzeitig! Greife an! Laufe nach dem Schlag sofort in den Bereich der Spielfeldmitte.

➔ Rotations- und Ligaturnier: Vgl. Bro 5/4, S. 22

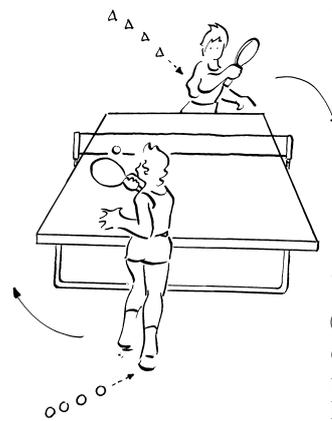
8.4 Tischtennis

Tischtennis ist eine beliebte Freizeitsportart. Vielleicht finden die Schülerinnen und Schüler über den Sportunterricht Zugang dazu. Alle Übungs- und Spielformen können mit einer Klasse und 2–3 Tischtennistischen durchgeführt werden.

Tischtennis – Reaktion und Schnelligkeit sind gefragt...

Rundlauf: Maximal 12 S pro Tisch, je die Hälfte auf einer Seite. In vorgegebener Reihenfolge spielen die S den Ball über das Netz, wobei sie nach jedem Schlag die Tischseite wechseln. Wer einen Fehler begeht, scheidet aus und erfüllt eine Zusatzaufgabe (einen Parcours absolvieren, eine Koordinationsaufgabe mit Ball und Schläger versuchen). Das Finale der letzten beiden S wird auf 2 Gewinnpunkte gespielt.

- Punktesystem: Die Erst-Ausgeschiedene erhält einen Punkt, die Zweit-Ausgeschiedene 2 Punkte usw. Die Punktzahlen der einzelnen Rundläufe werden addiert. Wer hat nach 4 Durchgängen am meisten Punkte?
- 3 «Leben»: Jede Spielerin darf bis zum Ausscheiden 3 Fehler begehen, sie hat 3 Leben. 2 davon werden mit dem Schläger (1-mal mit der rechten und 1-mal mit der linken Hand spielen) eines mit der Hand (1-mal mit der Handfläche spielen) gespielt. Die Reihenfolge ist frei wählbar.
- Rundlauf-Ligaspiel: Die Erst-Ausgeschiedene jedes Tisches wechselt einen Tisch «hinunter», die Siegerin einen Tisch «hinauf». Der Wechsel muss jeweils gleichzeitig erfolgen.



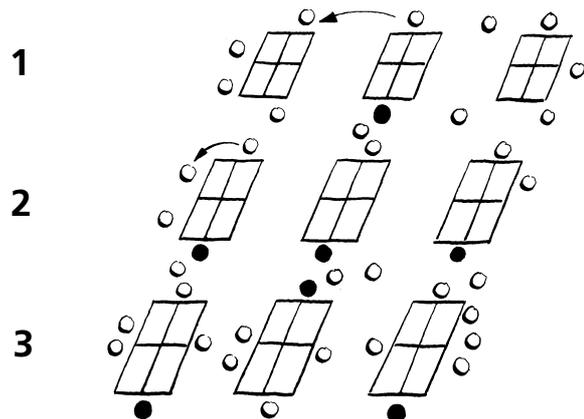
⊙ Die Schläger können im Werkunterricht hergestellt werden.

⊙ Bei mehreren Tischen können die S an einem Tisch Rundlauf und an den anderen Einzel oder Doppel spielen.

⊙ Regeln: Vgl. Bro 5/4, S. 67

Riesensrundlauf: An mehreren Tischen werden verschiedene Varianten gespielt. Die Wahl der Schlagtechnik ist frei oder wird vorgegeben. Beispiele:

- 1 Rundlauf ohne Ausscheiden: Die Lehrperson oder eine sichere S bleibt an einem Tisch und spielt zurück. Ziel ist es, einen ganzen Durchgang (jede Spielerin eine Ballberührung) ohne Fehler zu spielen.
- 2 Aufschlag-Riesensrundlauf: 3 S stehen am Tisch und spielen einen Aufschlag, wenn 1 S bei ihrem Tisch spielbereit ist. Den zurückkommenden Ball spielen sie mit ihrem Schläger so in die Höhe, dass sie ihn mit der anderen Hand fangen können.
- 3 Labyrinth-Riesensrundlauf: An 3 Tischen bleibt je 1 S an Ort. Die anderen gehen ohne bestimmte Reihenfolge von Tisch zu Tisch und besetzen möglichst die freien Plätze.



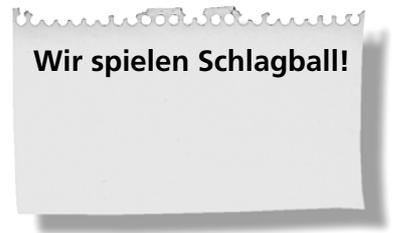
Rückschlagspiel-Turnier: Jeweils 2 Spielpaare spielen gegeneinander ein Rückschlagspiel. Nach 4 Minuten werden die gegnersichen Teams und die Spielart gewechselt.

- Der Spielplan zeigt ein mögliches Spielturnier mit 10 nummerierten Spielpaaren. Jede Spielrunde ergibt für die Sieger 2 und für die Verlierer 0 Punkte. In der ersten Runde spielen die Paare 10 und 1 gegeneinander Tischtennis usw.

	Tischtennis	Tischtennis	GOBA	Minitennis	Badminton
1. Runde	10–1	7–4	6–5	9–2	8–3
2. Runde	7–2	6–3	5–4	8–1	10–9
3. Runde	4–3	5–2	10–8	7–9	6–1
4. Runde	9–4	8–5	7–6	1–3	10–2
5. Runde	3–9	10–6	2–1	5–7	4–8
6. Runde	10–5	2–8	1–9	4–6	3–7
7. Runde	2–6	1–7	9–8	3–5	10–4
8. Runde	8–7	9–6	10–3	2–4	1–5
9. Runde	6–8	4–1	3–2	10–7	5–9

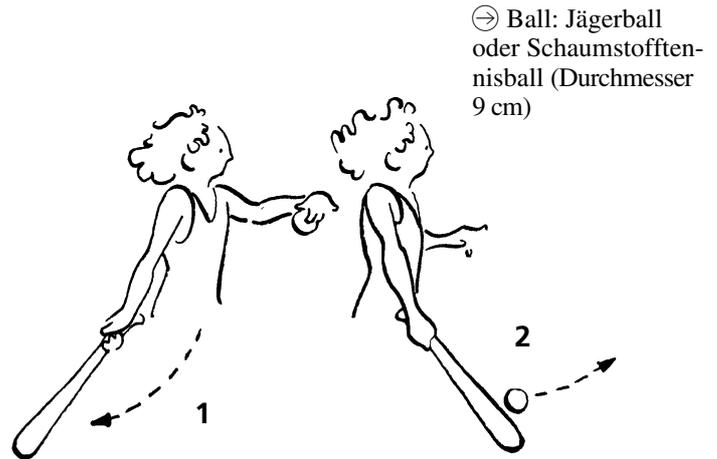
9 Andere Spiele

9.1 Schlagball



Die Spielreihe «Vom Brennball zum Baseball» zeigt, wie eine einfache Spielidee zu einem komplexeren Spielverständnis führen kann. Im Band 4 dieser Lehrmittelreihe stehen die Schlagtechnik und eine Schlagball-Grundform im Zentrum. 🕒 Der Unterricht soll möglichst im Freien stattfinden.

Schlagen und Laufen: Schlagtechnik: Ausgangsposition: Blickrichtung 90 Grad zur Schlagrichtung. Mit ausgestreckten Armen werden Stock und Ball vor dem Körper gehalten. Während nun die eine Hand den Ball leicht nach oben wirft und dann fallen lässt, schwingt gleichzeitig die andere Hand mit dem Stock nach unten (1). Der fallende Ball wird nun mit einem Schlag leicht schräg von unten nach oben getroffen (2).

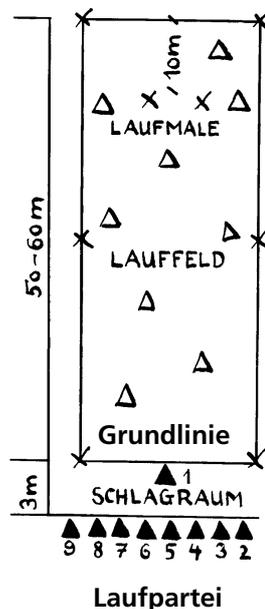


- Üben zu dritt mit einem Stock und 3 Bällen: Jeder S holt seinen geschlagenen Ball und läuft um das Laufmal (ca. 20 m) und zurück.
- Welche Dreiergruppe hat nach 3 Minuten am meisten gültige Läufe?
- Zu dritt mit 1 Ball: 1 S schlägt und läuft um das Mal. Die beiden im Feld stehenden S holen den Ball und rollen ihn über die Grundlinie. Wer ist schneller bei der Grundlinie: Der S, der den Ball geschlagen hat oder der Ball?
- Wie oben: Die beiden S im Feld versuchen, den laufenden S mit dem Ball abzutupfen.
- Wie oben, jedoch 3 gegen 3. 1 S der Laufpartei schlägt den Ball weg und probiert, 1 Lauf zu erzielen. Gelingt dies, erzielt er 1 Punkt für sein Team. Gelingt es nicht und wird er abgetupft (= mit Ball berührt), gewinnt die Feldpartei 1 Punkt. Rollenwechsel nach z.B. 9 Ballabschlägen.

👉 **Stockersatz:** Baseballschläger, GOBA-Schläger, Tennisracket, Gymnastikkeule o.Ä.

👉 **Baseball-Schläger aus Plastikflaschen selber herstellen:**
Vgl. Bro 7/5, S. 9

Schlagball-Grundform: 1 S der *Laufpartei* schlägt den Ball ins Spielfeld und läuft von der Grundlinie aus um die 2 Malstäbe (Laufmale) und wieder zurück, wobei er sich am Laufmal festhalten darf, wenn der von der *Feldpartei* geholte Ball die Grundlinie überrollen wird, bevor er diese erreichen kann. Ist der Läufer unterwegs (auf der Laufrunde, nicht bei einem Laufmal), wenn der Ball die Grundlinie überquert, muss er hinten an der Kolonne der Laufpartei anstehen. **Wertung:** 1 Lauf = 1 Punkt für die Laufpartei. Ein aus der Luft gefangener Ball = 1 Punkt für die Feldpartei. Rollenwechsel nach 5 Minuten oder 10 Abschlägen. Anschließend Punktevergleich.



👉 **Regelentwicklung:** Der Feldpartei vorerst das Laufen mit dem Ball erlauben, später nicht mehr.

👉 **Brennball:** Vgl. Bro 5/3, S. 33;
Baseball: Vgl. Bro 5/5, S. 50

- Es dürfen jeweils 2 oder beliebig viele S der Laufpartei mit dem Abschläger starten. Wenn alle S der Laufpartei unterwegs (auf der Laufrunde oder beim Laufmal) sind, so gilt die Partei als «ausgehungert» und es erfolgt ein Rollenwechsel mit der Feldpartei.
- Höchstens 2 S dürfen beim selben Laufmal anhalten.
- Die Feldpartei beendet die Laufzeit, indem sie den Ball in einen Reifen legt. Sie kann zusätzlich Punkte erzielen, indem sie vorher Läufer abtupft.
- Die Parteien entwickeln eigene Variationsformen.

9.2 Jonglieren mit 3 Bällen

Wer möchte nicht mit 3 Bällen jonglieren können? Dieser «programmierte Lernweg» eignet sich für selbständiges Lernen der Schülerinnen und Schüler. Vorbereitung: Jonglierbälle basteln oder bereitstellen und bei den 3 Stationen die entsprechende Übungsbeschreibung aufhängen.

In drei Lernschritten lernst du das Jonglieren mit drei Bällen.

Jonglierbälle – selbst gebastelt

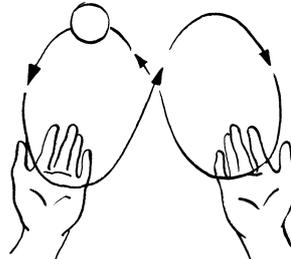
Material: 4 kleinere Ballone pro Jonglierball, Vogelfutter (80 g pro Ball), Trichter, Becken, Klebstreifen, Schere, Waage.

Vorgehen: Am besten wird zu zweit gearbeitet. Den Trichter in den Ballonhals stecken und Vogelfutter einfüllen. Dabei den Ballon über eine Kartonschachtel halten, damit möglichst wenig Vogelfutter verloren geht. Wenn der Ballon schwer genug ist (80 g), den obersten Teil des Ballonhalses (ca. 1 cm) abschneiden und anschliessend den Ballon mit 2–3 Klebstreifen verschliessen. Beim zweiten Ballon den Ballonhals so weit auseinanderziehen, dass der mit Vogelfutter gefüllte Ballon hineingesteckt werden kann. Damit keine Luft im Ballon bleibt, wird er ganz wenig aufgeblasen und anschliessend die Luft von der unteren Seite her wieder hinausgedrückt. Den Ballon ganz unten am Hals abschneiden. Da der Ballon elastisch ist, entsteht ein Loch. Falls am unteren Teil des Ballons etwas Luft verblieben ist, ebenfalls herauspressen. Mit dem dritten und vierten Ballon gleich verfahren wie mit dem zweiten. Darauf achten, dass der erste, mit Vogelfutter gefüllte Ballon unsichtbar bleibt.



1. Jonglieren mit einem Ball: Halte die Hände so auf Bauchhöhe, dass die Handflächen nach oben zeigen. Wirf den Ball in einer liegenden Acht mit kreisenden Bewegungen von Hand zu Hand. Lass den Ball vor der Mitte deines Körpers los und fange ihn aussen, trage ihn zurück zur Mitte und wirf wieder.

- Versuche die Grundform mit geschlossenen Augen und auch im Gehen und Laufen.
- Wirf den Ball in der Achterbewegung unter dem hochgezogenen Knie durch.



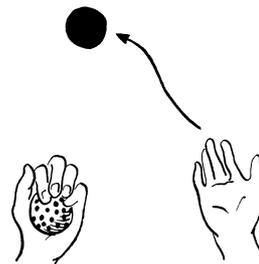
➔ **Tips für dieses Lernprogramm:**

Lies die gestellte Aufgabe genau durch und trainiere bei der Station! Wechsle erst dann, wenn du die jeweilige **Lernkontrolle** erfüllst hast!

Lernkontrolle 1: 10-mal den Ball in einer liegenden Acht ohne Fangfehler kreisen lassen.

2. Zwei Bälle vertauschen: Wirf einen Ball mit der rechten Hand in der liegenden Acht hoch. Anschliessend machst du dasselbe sofort mit der linken Hand, wenn der erste Ball den höchsten Punkt der Flugbahn erreicht hat. Tausche so die beiden Bälle.

- Rhythmisierere, indem du beim Abwerfen bzw. Fangen mitsprichst: «Eins – zwei – fangen – fangen!».
- Halte bereits einen dritten Ball in der rechten Hand, während du die beiden anderen Bälle wirfst.

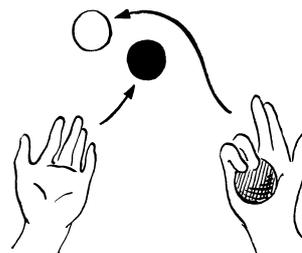


Lernkontrolle 2: 10-mal ohne Fehler die Bälle der beiden Hände nacheinander tauschen.

3. Jonglieren mit drei Bällen: Halte in der rechten Hand 2 und in der linken 1 Ball. Beginne mit der rechten Hand («eins»), dann folgt der Ball der linken Hand («zwei») und zum Schluss der zweite Ball der rechten Hand («drei»). Versuche, die ersten beiden Bälle zu fangen, den dritten lässt du auf den Boden fallen.

- Schliesse die Augen und stelle dir den Ablauf vor.
- Fange auch den dritten Ball.

Lernhilfen: Ein schräges Garagen- oder Geräteraumtor ermöglicht ein langsames, fortgesetztes Rollen der Bälle. Ein Lernpartner kann deine Bälle mit seinen Händen führen.



Lernkontrolle 3: Die 3 Bälle rechts, links, rechts nacheinander aufwerfen und anschliessend alle nacheinander fangen. 3-mal hintereinander ohne Fehler.

Ⓜ **Jonglieren mit 3 Jonglierobjekten:** 20-mal ohne Fehler, wobei drei Versuche gestattet sind.

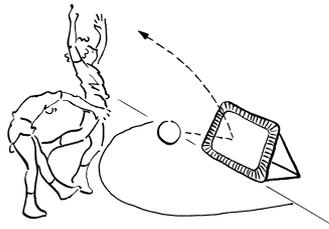
9.3 Tchoukball

Tchoukball ist ein Spiel ohne Körperkontakt, das sich auszeichnet für den koedukativen Unterricht eignet. Das Werfen und Fangen des Balles sowie das periphere Sehen werden intensiv geschult. Tchoukball hat seinen Namen vom Geräusch des vom Netz abprallenden Balles.

Konzentriere dich als Abwehrspieler auf den abprallenden Ball.

Tchoukball vorbereiten: 2 S passen sich einen Ball via Netz zu und wechseln anschliessend das Zielobjekt.

- Wie bisher, wobei das Pellen nicht mehr erlaubt ist und höchstens 3 Schritte mit dem Ball in der Hand ausgeführt werden dürfen.
- A spielt den Ball so an das Netz, dass B den zurückprallenden Ball nur mit Mühe fangen kann. Gelingt B ein schöner Fang, so gratuliert ihm A.
- A und B verändern die Würfe auf das Netz: scharf/fein, hoch/tief, Ballabgabe im Sprung/Stand...
- Tchouk-Schnappball 2 gegen 2: Punktgewinn, wenn die Mitspielerin den Ball nach einem Zuspiel via Netz ausserhalb des Wurfkreises fangen kann.



➔ Das Tchoukballnetz steht auf einer Grundlinie und wird von einem Wurfkreis mit dem Radius von 3 m (darf nicht betreten werden) umgeben. Es können auch Matten als Torkreis ausgelegt werden. Das Netz kann durch Geräte mit schräger Rückprallfläche (Sprungbrett, oberer Kastendeckel an eine Wand angelehnt) ersetzt werden.

Tchoukball 3 gegen 3 auf ein Netz: Team A wirft den Handball so auf das Netz, dass Team B den abprallenden Ball nicht fangen kann und er auf den Boden fällt. Das abwehrende Team B darf die Aktionen des Gegners in keiner Weise behindern, sondern darf nur den zurückprallenden Ball fangen, bevor dieser den Boden berührt. Gelingt dies, so werden die Abwehrspieler zu Angreifern. Gelingt dies nicht, so erhält Team A einen Punkt und Team B den Ball. Anspiel bei Spielbeginn oder nach Punktgewinn von der Grundlinie neben dem Netz.

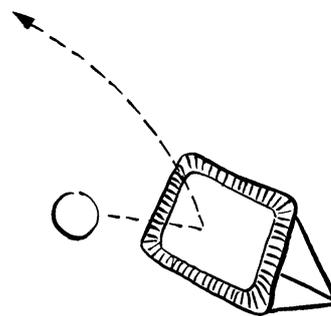
Mögliche Spielentwicklung:

- Das Pellen des Balles ist nicht erlaubt.
- Den Ball höchstens 3 Sekunden halten.
- Um einen Angriff abzuschliessen, hat das Team A höchstens drei Pässe zur Verfügung (Ausnahme: Bei Spielbeginn und nach einem Punkt 4 Pässe).

Zusätzliche Punkte für den Gegner:

- Ein S trifft das Netz oder den Rahmen nicht.
- Ein S fängt oder berührt den zurückspringenden Ball erneut.
- Der zurückspringende Ball landet ausserhalb des Spielfeldes oder im Torkreis.

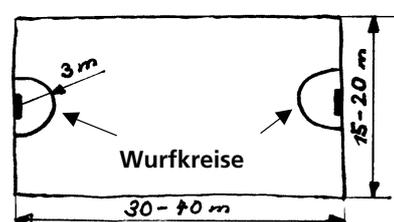
Fehler: Ein Fehler (z.B. der Ball fällt zu Boden oder wird geprellt ...) wird mit einem Freiwurf für das gegnerische Team bestraft und erfolgt am Ort der Regelübertretung. Nach mindestens einem Pass darf auf das Netz geworfen werden.



🕒 **Charta des Tchoukballspiels:** Das wichtigste Ziel eines jeden soll das schöne Spiel und somit die Vermeidung von Konflikten sein. Jeder Spieler nimmt Rücksicht auf den anderen, sei er nun Gegner oder Mitspieler, sei er nun stärker oder schwächer.

🕒 Auf dem Rasen ist Tchoukball besonders spektakulär.

Tchoukball auf 2 Netze: Beide Teams können bei beiden Netzen Punkte erzielen, wobei nur 3-mal nacheinander auf das gleiche Netz geworfen werden darf. Nach jedem Punkt spielt das Team, das den Punkt nicht erzielt hat, neben dem Netzgestell an. Es darf auf ein beliebiges Netz werfen, sofern der Ball vorher die Mittellinie überquert hat.



9.4 Fairplay-Spiele

Die Schülerinnen und Schüler erfahren, dass die gestellten Aufgaben nur in Zusammenarbeit gelöst werden können. Sie engagieren sich für die Gruppe, ordnen sich ein und nehmen aufeinander Rücksicht.

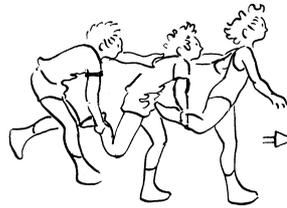
Faires und kooperatives Verhalten nützt allen.

Gordischer Knoten: 4–8 S stehen im Kreis zusammen und strecken ihre Arme vor. Jeder Spieler gibt seine Hände anderen Spielern, aber nicht beide der gleichen Person. Die Gruppe versucht, durch Übersteigen und Unterkriechen den entstandenen Knoten zu lösen, ohne die Hände loszulassen.



➔ Kooperative Fangspiele:
Vgl. Bro 4/4, S. 8;
Kooperation: Vgl. Bro 3/4, S. 24 ff.;
Fairplay: Vgl. Bro 5/4, S. 21.

Hüpfstafette: 4–8 S bilden eine Kolonne, wobei die linke Hand auf die Schulter des vorderen gelegt wird und mit der rechten Hand der rechte Fuss des vorderen gehalten wird. Welche Gruppe kann so von einer Linie zur anderen hüpfen, ohne dass die Kolonne auseinanderfällt?



- Alle stehen und legen ihren linken Fuss in die Kniekehle des hinteren S. Die ganze Gruppe probiert nun, rhythmisch bis zu einer Wand zu hüpfen.
- Auch als Stafettenform.

➔ Ein positives Gruppenerlebnis bereitet Freude!

Schossitzen: 4–8 S bilden einen Kreis. Der Kreis wird kleiner, bis sich die Schultern berühren. Alle machen nun eine 90°-Drehung nach rechts und verkleinern den Kreis noch mehr, bis sich die Schuhe berühren. Auf ein Kommando sitzen alle auf die Oberschenkel des hinteren S ab und marschieren rhythmisch im Kreis.



- Schafft es die ganze Klasse?

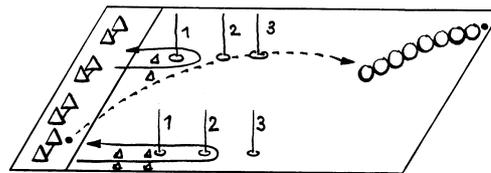
Mutprobe: 1 S steht auf einem Schwedenkasten und lässt sich mit gespanntem Körper vor- oder rückwärts fallen. Seine Kolleginnen und Kollegen stehen sich vor dem Kasten mit ausgestreckten Armen und Handgelenkgriff gegenüber und fangen so die stürzende S auf.



- Die Helfenden stehen sich gegenüber und geben sich die Hände. Sie transportieren jemanden mit rhythmischem Heben und Senken der Arme von einem Ende der Halle zum anderen.

🏆 Beim Helfen die Körperhaltung beachten: Leicht in den Knien, gerader Rücken, Muskulatur vorspannen.

Alaskaball: 2 Teams. 1 S des Teams A wirft hinter einer Grundlinie einen Ball (Handball, Rugbyball ...) ins Feld. Darauf laufen jeweils alle S des Teams zu zweit mit Handfassung um eines von drei Malen (mehrere Lauf-Stationen anbieten) und zurück. Gelingt dies bis zum Ruf «Alaskaball» um das 1. Mal, so erhält das Paar 1 Punkt für sein Team, gelingt es um das 2. Mal, 2 Punkte ... Punkte zusammenzählen. Team B holt den ins Feld geworfenen Ball und stellt sich dann als Kolonne auf. Der Ball wird nun zwischen den gegrätschten Beinen vom vordersten zum hintersten S transportiert bzw. hindurchgerollt. Sobald der hinterste S den Ball in den Händen hält, ruft er «Alaskaball». Wechsel nach 5 Durchgängen.



9.5 Raufspiele

Geregelte Raufspiele bieten den Kindern Gelegenheit, physische und psychische Belastungsgrenzen zu erfahren und den hautnahen Kontakt mit den Mitspielenden zu spüren. Sie können Anlass sein, fächerübergreifend über Aggression und Gewalt nachzudenken.

Raufen und dabei die Regeln des fairen Kämpfens einhalten.

Sockenkampf: 2–5 S liegen oder sitzen auf einem Mattenviereck (bzw. in einem abgegrenzten Rasenfeld), wobei die Füße nur mit Socken bekleidet sind. Auf ein Signal versuchen alle, einander die Socken ausziehen und diese aus dem Spielfeld zu werfen. Gewonnen hat, wer als letzter noch eine Socke trägt. Jede Spielgruppe legt die Kampfregeln selber fest (z.B. Fussverdrehen und Treten sind nicht erlaubt und werden durch einen Spielbeobachter mit dem Entzug einer Socke bestraft).

- Als Zweier- oder Gruppenwettkampf.

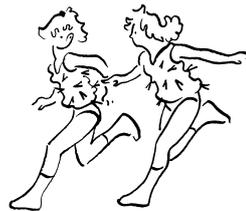
☉ Alle Formen sind auch im Freien durchführbar.

🏆 Uhren, Brillen und Schmuck weglegen.



Trophäenjagd: Alle S nehmen fünf Wäscheklammern und befestigen diese sichtbar an beliebigen Orten ihrer Kleider. Auf ein Signal probieren alle, möglichst viele Trophäen zu erobern und anzuhängen. Wer hat nach 3 Minuten mehr als 5 Wäscheklammern?

- 1 gegen 1 auf einem Mattenfeld, wobei es gilt, die Wäscheklammer des Partners zu erobern.



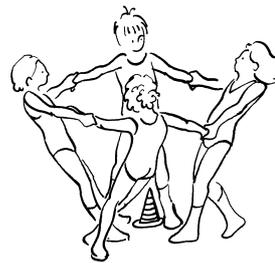
Englische Bulldogge: 2 S beginnen als «Bulldoggen» zu fangen. Mitspieler gelten als gefangen und werden zu Fängern, wenn sie vom Boden aufgehoben und durch den Ruf «Englische Bulldogge 1–2–3» verwandelt werden. Wer wird länger als 3 Minuten nicht gefangen?



🏆 Korrekt heben und tragen!

Ziehkampf im Kreis: Mehrere S fassen sich an den Händen und bilden einen Kreis. In der Mitte des Kreises steht ein Turm aus Objekten (Verkehrshüte o.Ä.). Die S gehen langsam in einer Richtung um den Turm herum und versuchen, die Gegenüberstehenden so an das Objekt zu ziehen, dass es umfällt oder einstürzt. Wer dafür verantwortlich ist, muss je nach Absprache eine Aufgabe lösen oder kassiert einen Strafpunkt.

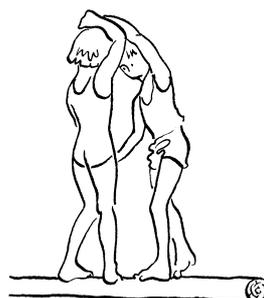
- 5–7 S stehen um eine Matte und geben sich die Hand. Wer muss als Erster die Matte berühren?



➞ Wurde in Serbien ursprünglich mit einem Turm aus Mützen gespielt.

Vom Podest holen: Je 2 S stehen sich auf der Schmalseite einer Langbankhälfte (Baumstamm) gegenüber. Sie geben sich eine oder beide Hände und probieren, den Partner vom Podest zu bringen. Wer zuerst 2-mal gewonnen hat, gewinnt. Die Verlierer dürfen einen Sieger zum nächsten Wettkampf herausfordern.

- Beide halten einen Medizinball in den Händen und probieren so, einander durch Stossen aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Beide halten ein Kissen in der Hand und versuchen, durch dosierte und gut platzierte Hiebe den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.



➞ Kämpfen: Vgl. Bro 3/4, S. 22 ff.; Stoss-Duell: Vgl. Bro 4/4, S. 33

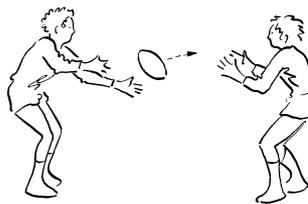
9.6 Vom Blitzball zum Rugby

Blitzball ist ein sehr intensives Laufspiel und kann einfach zu einer schulgemässen Form des Rugby' weiterentwickelt werden. Von Anfang an ist darauf zu achten, dass die vereinbarten Fairness-Regeln strikte eingehalten werden.

Den Ball vorwärts tragen und nur rückwärts abspielen verlangt ein Umdenken!

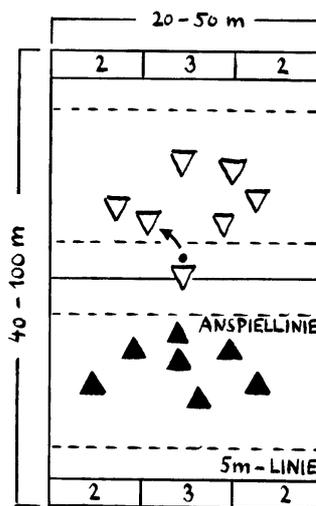
Zehnerfang: Zwei gleich starke Teams werden gebildet. Team A versucht, sich den Rugby-Ball möglichst oft zuzuspielen, ohne dass der Ball von Team B berührt oder gar in Ballbesitz genommen wird. Wie oft gelingt dies Team A? Rollenwechsel.

- Der Ball darf nur beidhändig zugespielt werden.
- Der balltragende S muss den Ball, wenn er von einem Gegenspieler am Oberkörper berührt wird, nach maximal 3 Schritten oder 2 Sekunden abspielen.



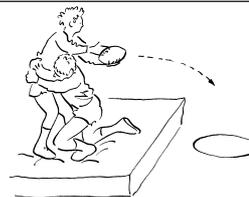
Blitzball: 2 Teams zu 4–6 S spielen gegeneinander. Die Angreifer versuchen, den Ball hinter die gegnerische Grundlinie zu legen oder an die Wand zu drücken. Kein Körperkontakt! Regeln:

- Der Ball darf nach allen Seiten getragen, aber nur rückwärts (bis auf gleiche Höhe) ab gespielt werden.
- Durch einen leichten Schlag auf den Rücken (=Brennschlag) wird der Ballträger gezwungen, den Ball nach höchstens 3 Schritten oder spätestens 2 Sekunden abzuspielen.
- Nach einer Regelübertretung (Vorwärtsspiel, Halten, Stossen, Fusspiel ...) erfolgt beim «Tatort» ein Freiwurf. Dieser muss nach hinten gespielt werden. Abstand der Gegner: 5 m.
- Brennschlag innerhalb der gegnerischen 5-m-Linie: Das abwehrende Team erhält einen Freiwurf.
- Das Anspiel erfolgt bei der Mittellinie durch die grätschten Beine zu einem Mitspieler.



Die Spielenden können auch eigene Regeln einbringen: Spiele gestalten: Vgl. Bro 5/4, S. 8

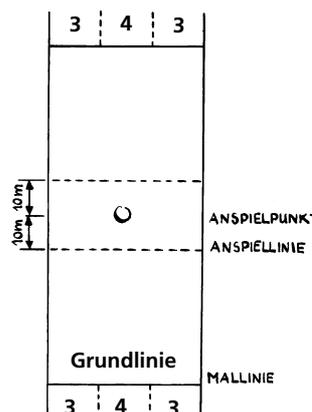
Hochhalten/Tiefhalten: Zu zweit: Der Angreifer will den Ball hinter dem auf einer Matte stehenden Verteidiger in einen Reifen ablegen. Der Verteidiger versucht, dies zu verhindern, indem er den Angreifer um den Oberkörper (Hochhalten) oder um die Beine festhält (Tiefhalten).



Rugby: Das korrekte und faire Halten wird geübt.

Schüler-Rugby: 2 Teams zu 6–10 S spielen gegeneinander. Die Angreifer versuchen, den Ball hinter die gegnerische Grundlinie zu legen (3/4 Punkte) oder mit dem Fuss zu treten (1 Punkt). Regeln:

- Der Ball darf nach allen Seiten getragen oder mit dem Fuss getreten, aber nur rückwärts (bis auf gleiche Höhe) geworfen werden.
- Durch Hoch- oder Tiefhalten wird der Gegner gezwungen, sich vom Ball zu trennen.
- Freiwürfe (gefasster S trennt sich nicht vom Ball, Ball berührt den Boden, Beinstellen, Stossen...) erfolgen am Ort der Regelübertretung. Abstand: 5 m.
- Das Anspiel erfolgt bei der Mittellinie durch die grätschten Beine zu einem Mitspieler.



Dieses Spiel sollte auf einer Wiese im Freien durchgeführt werden (Sturzgefahr).

10 Wichtige Spielregeln

Basketball-Spielregeln

Einsatz des Körpers:

Es ist nicht erlaubt, den Gegenspieler durch Ausstrecken der Arme und Beine in der Fortbewegung zu behindern, ihn durch Berührung zu stören (halten, stossen, schlagen...), unbeherrscht anzurennen (z.B. in den stehenden Abwehrspieler hineinzudribbeln).

Schrittfehler:

Beim Fangen im Stand: Mit dem Ball in der Hand mehr als 1 Schritt ausführen. Ausnahme: Sternschritt. Beim Fangen im Sprung (Ballannahme in der Fortbewegung, Ende eines Dribblings): Mit dem Ball in der Hand mehr als 2 Schritte (Bodenkontakte) ausführen. Eine gleichzeitige Landung beider Füße (Sprungstopp) zählt als 1 Schritt.

Doppeldribbling:

Wird das einhändige Prellen unterbrochen, darf nicht wieder begonnen werden.

3-Sekunden-Regel:

Angreifende Spieler dürfen sich nicht länger als 3 Sekunden, mit oder ohne Ball, im gegnerischen Trapez aufhalten. Beim Korbwurf wird die Regel aufgehoben, bis ein Angreifer erneut in Ballbesitz ist.

5-Sekunden-Regel:

Angreifende Spieler dürfen den Ball nicht länger als 5 Sekunden ohne Prellen halten, wenn sie von einem Abwehrspieler angegriffen werden.

Outball:

Der Ball oder der ballführende Spieler berührt die Seitenlinie oder den Boden ausserhalb des Spielfeldes.

Fuss:

Der Ball darf nicht absichtlich mit dem Fuss gespielt oder abgewehrt werden.

Rückspiel:

Es ist nicht erlaubt, den Ball in die eigene Abwehrlinie zurückzuspielen.

Einwurf – Freiwurf – Abwurf:

Einwurf (von der Seitenlinie): Nach einer Regelübertretung. *Freiwurf*: 2 Würfe nach unsportlichem Verhalten oder Foul an einem auf den Korb werfenden Spieler. *Abwurf*: Von der Grundlinie aus nach einem gültigen Korb.

Wertung:

Im Spiel erzielte Körbe zählen 2 Punkte. Ausnahmen: 3 Punkte für einen erfolgreichen Wurf hinter der 3-Punkte-Linie, 1 Punkt für einen gültigen Freiwurf.

Handball-Spielregeln

Einsatz des Körpers:

Es ist nicht erlaubt, den Gegenspieler mit Armen und Beinen zu sperren, ihm den gefassten Ball zu entreissen oder wegzuschlagen, ihn festzuhalten, zu klammern oder zu stossen.

Schritte:

Die Feldspieler dürfen mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte laufen.

Doppeldribbling:

Wird das einhändige Prellen unterbrochen, darf es nicht wieder begonnen werden.

3-Sekunden-Regel:

Der Ball darf höchstens 3 Sekunden festgehalten werden.

Fussspiel:

Der Ball darf nicht mit dem Unterschenkel oder dem Fuss berührt werden.

Torraum:

Angreifer dürfen in den Torraum springen und im Flug den Ball werfen. Der Torraum darf sonst nur vom Torhüter betreten werden. Absichtliches Betreten oder Zurückspielen des Balles zum Torhüter ergeben einen Strafstoss von der 7-Meter-Linie. Der rollende oder liegende Ball darf nicht aus dem Torraum aufgenommen werden.

Torhüter:

Er darf den Torraum nur ohne Ball betreten oder verlassen. Ausserhalb des Torraums gelten für ihn die Regeln der Feldspieler.

Abwurf:

Wird der Ball vom angreifenden Team oder abwehrenden Torhüter über die Tor-Auslinie gespielt, erfolgt ein Abwurf aus dem Torraum.

Freiwurf:

Erfolgt am Ort der Regelübertretung oder – bei Regelverstössen zwischen gestrichelter Freiwurflinie und Wurfkreis – von der Freiwurflinie aus. Abstand der Gegner: mindestens 3 m.

Einwurf:

Wenn der Ball das Spielfeld vollständig verlassen hat, erfolgt ein Freiwurf für das Team, das den Ball nicht zuletzt berührt hat. Wenn ein abwehrender Spieler den Ball über die Tor-Auslinie lenkt, erfolgt ein Einwurf auf der Höhe derselben. Für den Torhüter gilt diese Bestimmung im Torraum nicht.

Fussball-Spielregeln

Einsatz des Körpers:

Es ist nicht erlaubt, den Gegenspieler festzuhalten, zu klammern, zu schlagen, zu stossen, anzuspringen, ihm das Bein zu stellen, in die Beine zu treten und sich auf ihm abzustützen.

Spielen des Balles:

Der Ball darf nicht mit den Armen und Händen gespielt werden.

Einwurf:

Wenn der Ball das Spielfeld vollständig verlassen hat, erfolgt ein Einwurf durch einen beidhändigen Wurf über den Kopf von ausserhalb der Seitenlinie. *Halle:* Kein Einwurf; Wände als Banden benützen.

Abstoss:

Wenn der Ball vom angreifenden Team über die Tor-Auslinie gespielt wird, erfolgt ein Abstoss. Ebenfalls, wenn der Ball beim Anspiel, Abstoss, indirekten Freistoss oder Einwurf direkt ins gegnerische Tor gespielt wird. *Halle:* Abwurf statt Abstoss. Der Torwart wirft ab, wobei der Ball vor der Mittellinie zu Boden fallen muss.

Strafraum:

Im eigenen Strafraum darf der Torhüter den Ball mit Armen und Beinen spielen. *Halle:* Strafraum ist der Torraum des Handballfeldes.

Eckstoss (Corner):

Wenn der Ball die Tor-Auslinie überschritten hat und zuletzt vom abwehrenden Team berührt wurde.

Freistoss direkt:

Bei einem Foulspiel oder bei absichtlichem Spielen des Balles mit Armen oder Händen gibt es einen direkten Freistoss.

Freistoss indirekt:

Wenn der Ball sitzend oder liegend blockiert oder ein Gegner ohne Ball gesperrt wird, erfolgt ein indirekter Freistoss. *Halle:* Wenn der Ball an die Decke gespielt wird.

Strafstoss (Penalty):

Bei allen Vergehen, die vom abwehrenden Team innerhalb des Strafraums begangen werden und mit einem direkten Freistoss geahndet werden müssen. Mit Ausnahme des Schützen und des Torhüters darf sich kein Spieler im Strafraum aufhalten.

Abstand zum Ball:

Bei Strafstoss, Freistoss, Anspiel, Abstoss, Eckstoss mind. 9.15 m. *Halle:* 3 m.

Unihockey-Spielregeln

Einsatz des Körpers:

Festhalten, Stossen mit den Händen und rückwärts in den Gegner laufen ist nicht erlaubt. Einem Spieler darf der Weg nicht versperrt werden.

Spiel mit der Hand, dem Arm und dem Kopf:

Es ist nicht erlaubt, den Ball mit der Hand, dem Arm und dem Kopf zu spielen.

Unerlaubter Stockeinsatz:

Die Stockschaufel darf beim Ausholen nicht über Hüfthöhe geführt werden. Es ist nicht erlaubt, den Ball mit dem Stock über Kniehöhe zu spielen, dem Gegner auf den Stock zu schlagen, dessen Stock zu halten oder den eigenen fortzuwerfen.

Fussspiel:

Der Ball darf mit dem Fuss einmal berührt werden, wenn er nachher mit dem Schläger weitergespielt wird. Ein absichtlicher Fusspass ist nicht erlaubt. Mit dem Fuss erzielte Tore zählen nicht.

Bodenspiel:

Der Bodenkontakt ist nur mit den Füßen, einem Knie und der Stockhand gestattet. Es ist nicht erlaubt, sich in einen Schuss zu werfen oder abzuspringen, um einen Ball anzunehmen.

Bully:

Bei Beginn des Spiels und nach jedem erzielten Tor erfolgt ein Bully beim Mittelpunkt. Zwei Spieler stehen sich gegenüber und halten die Schläger in Angriffsrichtung parallel auf der linken Seite des Balles. Der Ball darf nicht berührt werden. Erst nach dem Pfiff darf der Ball gespielt werden.

Torwart:

Er muss sich immer mit einem Körperteil innerhalb des Torraumes befinden. Er darf den Ball nicht länger als 3 Sekunden unter Kontrolle haben. Das Torabspiel erfolgt von Hand, wobei der Ball nicht über die Mittellinie geworfen werden darf, ohne dass ihn ein beliebiger Spieler berührt. Der Torwart spielt ohne Stock.

Freischlag:

Der Freischlag erfolgt am Ort des Regelverstosses. Es darf direkt auf das Tor geschossen werden. Minimalabstand des Gegners: 2 m. Der Ball wird durch einen Pfiff freigegeben.

Spielfeld/Tor:

Spielfeld: Turnhalle, Langbänke als Banden schräg in den Ecken. Tor: Schwedenkasten oder Unihockey-Tor. Torraum: Basketball-Trapez vor dem Tor.

Volleyball-Spielregeln 3:3

Spiele des Balles:

Nach dem Anspiel (Service) darf der Ball entweder mit beiden Händen oder Armen oder einem anderen Körperteil mit kurzem Ballkontakt gespielt werden. Nach höchstens 3 Ballberührungen eines Teams – wobei der Ball nicht zweimal vom gleichen Spieler berührt werden darf (Ausnahme: Block) – muss der Ball über das Netz gespielt werden.

Fehler:

Der Ball darf in der eigenen Spielfeldhälfte nicht zu Boden fallen; kein Hindernis über oder neben dem Spielfeld berühren (Ausnahme: Wiederholung bei Berührung freihängender Geräte) und auch nicht ausserhalb des Spielfeldes den Boden berühren. Die Feldbegrenzungslinien gehören zum Spielfeld.

Spiel am Netz:

Die Spieler dürfen das Netz und die Mittellinie nicht berühren. Der Ball darf das Netz berühren (Ausnahme: Anspiel). Die Spieler dürfen nur unmittelbar nach der Ballberührung über das Netz in die gegnerische Spielfeldhälfte greifen.

Wertung:

Das Team, das einen Fehler begeht, verliert das Aufschlagrecht. Nur das anspielende Team kann einen Punkt erzielen.

Anspiel:

Ein Spieler – nach vorgegebener Reihenfolge – schlägt oder wirft den Ball von hinter der Grundlinie über das Netz in die gegnerische Spielfeldhälfte. Das Anspiel darf nicht geblockt werden.

Teams:

Jedes Team besteht aus 3 Spielern.

Spielfeldgrösse:

6 x 9 m. Netzhöhe: 2.15 m.

Spieldauer:

Ein Team gewinnt den Satz, wenn es mindestens 15 Punkte mit einem Unterschied von 2 Punkten erzielt hat. Beim Stand von 16:16 genügt ein Punkt zum Satzgewinn. Ein Team gewinnt das Spiel, wenn es 2 Sätze gewonnen hat. Anmerkung: Im Sportunterricht wird auf Zeit gespielt.

Rückschlagspiele

Badminton

Aufschlagregeln:

- Der Shuttle muss unter Hüfthöhe getroffen werden.
- Der ganze Schlägerkopf muss sich unterhalb des niedrigsten Punktes der Hand befinden.
- Der Shuttle muss hinter der Aufschlaglinie (1.98 m vom Netz entfernt) gespielt werden und hinter die gegnerische Aufschlaglinie fliegen.
- Die Spieler geben und empfangen beim Einzel den Aufschlag in ihren rechten Aufschlagfeldern, wenn die Punktzahl des Aufschlagenden 0 oder gerade ist. Sie stehen links bei ungerader Punktzahl des Aufschlagenden. Beide Spieler wechseln die Aufschlagfelder nach jedem Punkt.

Zählen der Punkte:

- Nur der Aufschlagende kann Punkte erzielen.
- Macht der Aufschlagende einen Fehler, wechselt der Aufschlag zum Gegner, ohne Änderung des Resultats.

Fehler:

- Wenn der Federball ausserhalb der Spielfeldbegrenzungen zu Boden fällt (Linien gehören zum Spielfeld), unter das oder ins Netz geschlagen wird oder den Körper eines Spielers berührt.
- Wenn ein Spieler das Netz mit dem Schläger oder mit dem Körper berührt.
- Kein Fehler: Ein Schlag ist gültig, wenn der Ball das Netz berührt und ins gegnerische Feld fällt (beim Aufschlag ins gegnerische Aufschlagfeld).

Tischtennis

- Ein Satz endet bei 21 Punkten. Bei 20:20 wird weitergespielt, bis ein Spieler 2 Punkte mehr als der andere hat.
- Nach 5 Aufschlägen wechselt das Aufschlagsrecht. Ab 20:20 haben die Spieler abwechslungsweise Aufschlagsrecht.
- Der Aufschlag kann bei Netzball unendlich oft wiederholt werden.
- Der Aufschlag darf ganz kurz sein, über die Seitenlinie springen, auf dem ganzen Tisch und der Kante platziert werden.
- Der Aufschlag muss nur im Doppelspiel über die Diagonale erfolgen.
- Beim Doppelspiel muss der Ball abwechslungsweise berührt werden.
- Beim Doppelspiel wechselt jenes Team die Positionen, das 5 Aufschläge gemacht hat.

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

AUTORENTEAM SLS:	Fairplay – Eine Praxisanleitung für die Schule. Bern: Schw. Landesverband für Sport 1995.	Anregungen und praktische Beispiele zum Thema Fairplay
BAUMBERGER, J.:	Handball spielen lernen. Schweizerischer Verband für Sport in der Schule. Bern 1990.	Einführung des Handballspiels in der Schule
BRUGGMANN, B. (Red.):	1009 Spiel- und Übungsformen im Fussball. Schorndorf 1995 ⁵ .	Grosse Auswahl an Spielformen
BUCHER, W. (Red.):	1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft. Schorndorf 1994 ² .	Vorstellung (noch) wenig bekannter Sportarten
BUHOLZER, O./JEKER, M.:	Spielerziehung. Bern: Schweizerischer Handballverband 1988 ² .	Spielreihe zur allgemeinen Ballspielerziehung
DÖBLER, E. u. H.:	Kleine Spiele. Berlin: Volk und Wissen 1992.	Vielfalt an kleinen Spielen
FERRARI, I. / NUSSBAUM, P.:	Volleyball kinderleicht. SVSS. Bern 1996.	Vorbereitende Unterrichtssequenzen für den Anfängerbereich
FINNIGAN, D.:	Alles über die Kunst des Jonglierens. Köln 1988.	Standardwerk für das Jonglieren
FLUEGELMAN, A. / TEMBECK, S.	Die neuen Spiele 1 + 2. Mülheim 1992 ²⁴ .	Spiele ohne Sieger und Verlierer
FLURI, H.:	1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1993 ⁶ .	1012 Spiele zu verschiedenen Themen, insbesondere Freizeit
KELLER, R.:	Ballspielen lernen. Zürich: SABE 1991.	Die Suche nach einer verlorenen Spielhaltung
MEIER, M./NUSSBAUM, P.:	Volleyball für Kinder. Stans: Schweizerischer Volleyballverband 1994.	Strukturierter Aufbau des Volleyballspiels für Anfänger
MITTERBAUER, G.:	300 Bewegungsspiele. Innsbruck: Steiger 1985.	Fang- und Gruppenspiele zur Förderung der Kooperation
MÜLLER-ANTOINE, M.:	Spiele rund um die Welt. Köln: UNICEF 1992.	Kinderspiele aus verschiedenen Ländern
ORLICK, T.:	Kooperative Spiele. Weinheim und Basel: Beltz 1991 ⁴ .	Kinder spielen miteinander, nicht gegeneinander
VARY, P.:	1006 Spiel- und Übungsformen im Basketball. Schorndorf 1994 ⁵ .	Ideen zum systematischen Aufbau des Basketballspiels
VARY, P.:	137 Basisspiel- und Basisübungsformen für Basket-, Fuss-, Hand-, Volleyball und Hockey. Schorndorf 1996.	Ein sportspielübergreifendes Spielkonzept
ZINGG, C.:	Badminton «Alles Clear». SVSS. Bern 1995.	Lehrmittel für Badmintonunterricht.

Video-Filme:

ESSM:	<ul style="list-style-type: none"> Filmreihe «Sport in der Schule» zu den Themen Fussball, Handball, Basketball, Volleyball, Tischtennis, GOBA, Badminton. Badminton federleicht. Jonglieren – probieren. 	Lehrfilm Badminton Jonglieren – einfach gemacht
-------	--	--

Adressen:	<ul style="list-style-type: none"> ESSM (Eidg. Sportschule Magglingen) 	Ausleihstelle für Bücher, Videos
------------------	---	----------------------------------



Verlag SVSS

Umfangreiches Angebot von Broschüren, Büchern, Video-Filmen, Tonbandkassetten und ergänzenden Medien zum vorliegenden Lehrmittel.