



Ballspielen mit Hand, Fuß und Köpfchen

Spiele lernen findet im Spiel statt

Vorbemerkungen/Ziele

Spiele und Spielen gehören zu den Wesenszügen und Grundbedürfnissen des Menschen. „Spielen vor Üben“ ist ein Grundsatz, um grundlegende Elemente der Teilhabe am Spiel in bestmögliche Lösungen bei schnell wechselnden Situationen wahrzunehmen, zu analysieren und erfolgreich umzusetzen.

Die Ausbildung der Spielfähigkeit soll die Spieler und Spielerinnen befähigen, an vielfältigen Sportspielangeboten teilzunehmen. Durch geeignete Fragestellungen der Übungsleitung, erschließt sich den Spielern und Spielerinnen die Vielfältigkeit der folgenden Spielformen. Die angebotenen Spielformen sollen technisch, taktisch sowie körperlich und geistig fordern, das Spielverständnis und schnelle Umstellung schulen sowie die Wahrnehmung und Entscheidungsfindung fördern.

Literatur: Uhrmeister, Jörn: Ballspielen lernen – 25 Spiele plus Variationen. Band 17 der Reihe „Philippka Training“. Philippka-Sportverlag, Münster 2012

Stundenverlauf und Inhalte

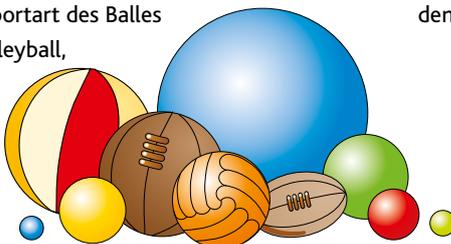
EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Balltreff

- ☉ Auf dem Hallenboden werden (bunte) Reifen ausgelegt, in denen jeweils ein Ball, aber von Reifen zu Reifen unterschiedliche Bälle (z.B. Volleybälle, Handbälle, Basketbälle, Fußball) liegen.

Alle TN gehen/laufen umher, ohne die Reifen oder gar die ausliegenden Bälle zu berühren. Auf Pfiff finden sich je an einem Reifen Gruppen zusammen, mit einer von der Übungsleitung (ÜL) ausgerufenen TN-Zahl (z.B. „4“). Die vier TN spielen sich den Ball je nach Sportart des Balles kontrolliert zu (z.B. volley mit dem Volleyball, passen mit Hand- oder Basketball, schießen mit dem Fußball).

Auf Zuruf legen die Gruppen den Ball wieder in den Reifen und gehen/laufen erneut umher.



● Einmal berühren – One Touch Ball

- ☉ Zwei Mannschaften spielen mit einem großen, weichen Ball (Sitzball/ Gymnastikball/Physioball oder auch Over-Ball) in der ganzen Halle auf zwei Tore.

Jede/r TN darf den Ball immer nur einmal spielen (mit Kopf, Hand, Fuß ...). Danach muss ein/e Mit- oder Gegenspieler/-in den Ball zunächst berührt haben. „Aus“ ist der Ball aus Sicherheitsgründen nur, wenn er hinter dem Tor ist. Es darf in der Sporthalle mit allen Hallenseiten gespielt werden.

Eine Ballkontrolle ist aufgrund der Spielregeln erschwert, so dass die Angriffs- und Abwehraufgaben stetig wechseln.

Aber immer wird der Ball gespielt und nicht der Gegner/die Gegnerin.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

10–30 Erwachsene und Jugendliche

Material:

Verschiedene Ballmaterialien:

1 Sitzball/Gymnastikball/Physioball oder auch Over-Ball, 2–4 Wasserbälle, Volleybälle, Basketbälle, Handbälle und Fußbälle, Reifen, Markierungsplättchen oder -hütchen, ggf. Tore, Tischtennisbälle, Matten oder Langbänke

Ort:

Sporthalle oder Außenanlage

Absichten und Hinweise

- ☉ Erwärmung, Förderung der Kommunikation, Erhöhung der Aufmerksamkeit, sportartspezifische Ballnutzung
- ☑ Mehrmals die verschiedenen Gruppengrößen wiederholen und ggf. rekonstruieren lassen. Das heißt, bei „4“ treffen sich die selben vier TN am selben Reifen wieder, so dass sie gefordert werden, sich Gruppenkonstellationen zu merken.

- ☉ Körperlich stellen sich die Effekte des Aufwärmens ein, da das Spiel einen großen Aufforderungscharakter bzgl. Sich-zu-bewegen und Teil-zu-haben hat. Geistig sollen die TN erfahren, wie schwierig ein zielgerichtetes Spielen ohne Ballkontrolle ist.

- ☑ Die TN darauf hinweisen, dass sie ihren Spieleifer bei diesem Wettkampfspiel in der Aufwärmphase zügeln sollen!

Sportspiele
01.2017

Stundenverlauf und Inhalte

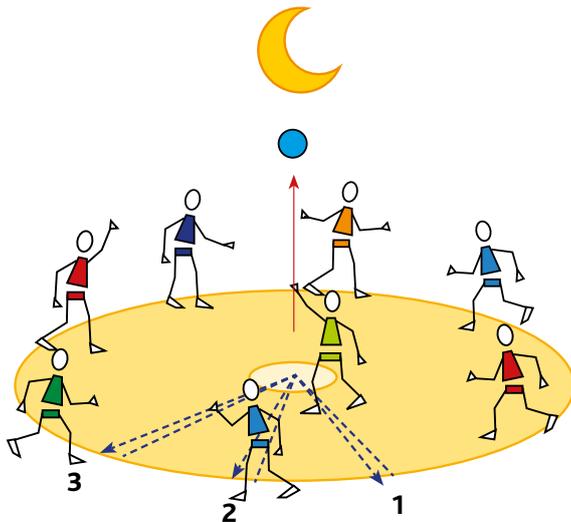
SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Mondball

- ⦿ Die TN bilden Gruppen mit 6–10 Personen und stellen sich im Kreis auf. Jeder Kreis agiert mit einem Ball.

Jede Gruppe hat die Aufgabe, den Ball so oft wie möglich senkrecht nach oben, also hoch zum Mond, zu spielen, ohne dass er zwischenzeitlich auf dem Boden landet. Der Ball soll mit der Hand gespielt werden. Dies kann mit der flachen Hand, dem Unterarm oder der Faust geschehen.

Jede Spielerin/jeder Spieler darf den Ball pro Durchgang nur einmal berühren. Kein/e Spieler/-in darf den Ball zweimal hintereinander berühren! Der erste Spieler/die erste Spielerin darf den Ball erst dann wieder spielen, wenn alle übrigen Mitspieler/-innen auch einen Ballkontakt hatten. Jeder Ballkontakt wird als Punkt gezählt. Das Spiel wird spannend, wenn die Gruppe versucht, sich immer wieder zu übertreffen und auf Rekordjagd geht.



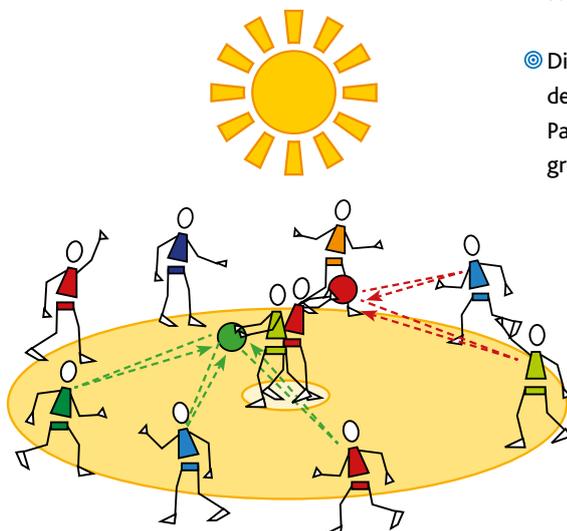
● Sonnenuhr

- ⦿ Die Kreisauflistung mit 6–10 TN bleibt bestehen. Ein/e TN steht in der Mitte des Kreises mit einem Ball.

Der Spieler/die Spielerin in der Mitte spielt z.B. gegen den Uhrzeigersinn mit jedem/jeder Kreis-TN einen Pass/Rückpass.

Nach Beendigung eines Umlaufs wechselt der/die TN in der Mitte. Weiterführend spielen zwei TN in der Kreismitte in die gleiche Richtung (z.B. im Uhrzeigersinn) um die Wette. Sie beginnen Rücken an Rücken und passen jede/n Kreis-TN an und erhalten den Rückpass, bis ein Umlauf beendet ist.

Im Anschluss an das Spiel wird ein kurzes Reflektionsgespräch mit den TN durchgeführt.



Absichten und Hinweise

- ⦿ Das Spielen des Balles wird in Form des unteren oder oberen Zuspiels, verglichen mit dem Volleyballspiel, zu beobachten sein, ohne dass im Vorfeld auf die Technikausführung hingewiesen wurde. Beim „Spielen vor Üben“ steht das Ziel bzw. die Aufgabe im Vordergrund.

- ⦿ Für dieses, wider Erwarten laufintensive Spiel, werden leichte Bälle, z.B. ein Wasserball, ein Over-Ball oder für geübte Ballspieler/-innen ein Volleyball benötigt.

⦿ Variation:

Geübte (Fuß-)Ballspieler/-innen spielen den Ball auch mit dem Fuß, wobei der Ball dann einmal auftippen darf (wie beim Fußballtennis).

- ⦿ Es soll die Technik eines Brustpasses/Druckpasses, wie beim Basketball, zu erkennen sein. Hierzu müssen gegebenenfalls Bälle mit einem Umfang eingesetzt werden, die man nicht mit einer Hand halten kann, z.B. Volleybälle, Over-Bälle oder Basketballbälle.

- ⦿ Wegen der Wettkampfform sind die TN bestrebt, den Ball druckvoll zu spielen (Druckpass).

- ⦿ Die TN machen sich im Reflektionsgespräch deutlich, wie das Ballmaterial die technische Passausführung beeinflusst und in die Nähe der großen Sportspiele rückt.

Stundenverlauf und Inhalte

● Rekonstruktion des Ballweges

- Die Kreisaufstellung mit 6–10 TN bleibt bestehen.

Aufgabe ist es, einen einmal vorgegebenen Ballweg immer wieder zu rekonstruieren, so dass sich die TN merken (müssen), wem sie einen Ball zugespielt haben. Wer beim ersten Durchlauf den Ball bereits hatte, verschränkt die Arme vor der Brust und darf den Ball erst ein zweites Mal bekommen, wenn alle TN angespielt wurden.

Um den Aktivitätsgrad zu steigern, bewegen sich die TN frei im ganzen Bewegungsraum und bekommen den Ball übergeben.

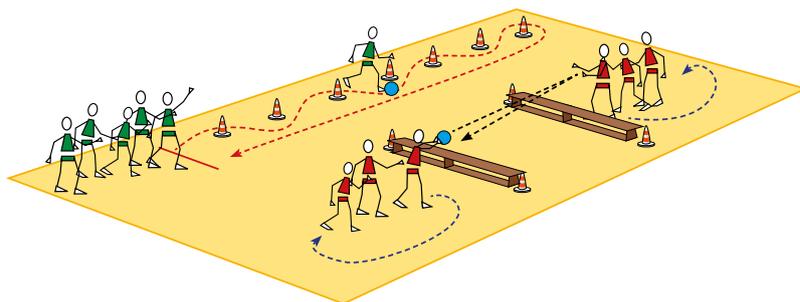
● Werfer gegen Dribbler

- Zwei der vorab gebildeten Kreisgruppen spielen gegeneinander oder die Kreise werden jeweils in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt.

Die eine Gruppe dribbelt über eine vorgegebene Entfernung einen Ball mit dem Fuß hin und zurück. Jede/r TN einmal, dann ruft die Gruppe „Stopp“.

Die andere Gruppe versucht in dieser Zeit, so viele Pässe mit der Hand in beliebiger Technikausführung zu spielen, wie in der zur Verfügung stehenden Zeit (= Dribbelzeit der anderen Gruppe) möglich sind.

Anschließend werden die Aufgaben getauscht, so dass am Ende die Gruppe als Siegerteam feststeht, die mehr Pässe mit der Hand spielen konnte.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–15 MINUTEN)

● Hand-Fuß-Ball

- Bei diesem Spiel spielen zwei Teams mit verschiedenen Regelsystemen gegeneinander. Sie spielen aber gleichzeitig mit nur einem Spielball auf einem Spielfeld mit zwei Toren.

Je nach Spielfeldgröße:

- In großen Räumen befördert man den Ball in Anlehnung an Handballregeln bis zum gegnerischen Torraum. Ab dort dürfen Tore nur nach Fußballregeln erzielt und auch verhindert werden.
- In kleinen Räumen wird bis zur Mittellinie mit der Hand und ab der Mitte nach Fußballregeln gespielt.

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Tischtennisbällen lauschen

- Die TN liegen auf Matten auf dem Rücken oder sitzen auf dem Boden bzw. auf Langbänken.

Alle TN haben die Augen geschlossen oder den Blick von der ÜL abgewandt. Die ÜL lässt in zeitlich variablen Abständen unterschiedlich viele Tischtennisbälle auf den Boden fallen.

Die TN lauschen auf das klickernde, immer schneller werdende Geräusch der Tischtennisbälle.

Absichten und Hinweise

- Die TN sollen dahin geleitet werden, Schlagwurfspiele, wie beim Handball, zu nutzen. Sollte das nicht der Fall sein, werden die Abstände vergrößert (der Kreis geht weiter auseinander).

- ✓ *Variation:* In umgekehrter Reihenfolge. Es wird zunächst verwirrend sein, den einmal gefestigten Ballweg in umgekehrter Reihenfolge von hinten nach vorne spielen.

- Der Grundsatz „Hand vor Fuß“ wird thematisiert und bedeutet, dass die TN mit der Hand viel geschickter und genauer den Ball spielen, als mit dem Fuß führen. Das heißt, nach dem Grundsatz sollte das Ballspielen auch methodisch vermittelt werden.

- ✓ Vor Beginn des Wettkampfes das Dribbeln und Passen üben lassen. So kommen die TN auch auf eine erquickliche Wiederholungszahl.

- ✓ Bei sehr guten Ergebnissen beim Passen mit der Hand stellen sich die TN auf der gegenüberliegenden Seite hinten an, bei eher schwächerer Ausführung auf der gleichen Seite. Dies ist dann konditionell sowie kognitiv weniger anspruchsvoll.

- Spielverständnis schulen, Umschaltfähigkeit fordern, Wahrnehmung fördern, Entscheidungsfindung abverlangen

- ✓ Der Torabschluss findet immer nach Fußballregeln statt, da dies die Spannung auf Grund der größeren Zufälligkeit und Ungenauigkeit erhöht. Das bedeutet auch, dass Kopfballvorlagen durch einen Wurf geliefert werden können.

- Sanfte und moderate Phase zum Stundenabschluss, Entspannung

- ✓ Abschließend helfen alle TN, die Tischtennisbälle wieder einzusammeln.