



Stundenbeispiel Erwachsene

Sportspiel-Varianten für Erwachsene jeden Alters

Volleyball, Fußball und Handball mal anders

Vorbemerkungen/Ziele

Die hier vorgestellte Stunde stellt Spielvarianten der bekannten Sportspiele Volleyball, Fußball und Handball vor, die mit jüngeren sowie auch älteren Erwachsenen durchgeführt werden können. Die breit gefasste Altersgruppe ist gekennzeichnet durch große Unterschiede in körperlicher Leistungsfähigkeit und Vorerfahrungen hinsichtlich von Sportspielen.

In dem Stundenbeispiel werden diese Unterschiede durch kleine Anpassungen in Aufbau und Regeln der Spiele berücksichtigt, so dass die Integration aller Spieler*innen ermöglicht wird.

Zu beachten ist, dass mit zunehmendem Alter die Verletzungsgefährdung bei Sportspielen steigt, sodass hier auch ein besonderer Fokus auf der Verletzungsprävention gelegt wird.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Begrüßung und Einstieg in die Stunde**
- Die Übungsleitung (ÜL) und Teilnehmer*innen (TN) stehen in einem Innenstirnkreis.
 - Die ÜL begrüßt die TN. Das aktuelle Befinden der TN sowie Vorerfahrungen und Vorlieben hinsichtlich Sportspielen werden abgefragt.

● **Atomspiel**

- 5 kleine Turnkästen werden am Rand des Spielfelds umgedreht aufgestellt. Die Wasserbälle/Softbälle und Springseile werden gleichmäßig in die Kästen verteilt.

Die TN laufen kreuz und quer durch den Raum. Auf Zuruf sollen sie sich nach bestimmten Kriterien an einem Kasten zusammenfinden, z. B. Anzahl der Geschwister, Lieblingssportspiel usw. In diesen „Atom-Gruppen“ soll gemeinsam eine Aufgabe gelöst werden.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60–90 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

10–20 Erwachsene (keine Vorerfahrungen zu Sportspielen erforderlich)

Material:

5 kleine Turnkästen, 5 Wasserbälle oder Softbälle, ca. 25 Springseile, 1 Volleyballnetz oder lange Schnur, ggf. 1 Volleyball und 1 Fußball, ca. 20 Kegel oder leere Kunststoffflaschen

Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde
- ✔ Die ÜL bittet die TN, Uhren und Schmuck abzuliegen.
- ◎ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Kennenlernen der anderen TN, Abbau von Kontaktängsten, Lösen von Gemeinschaftsaufgaben, Einführung in sportspellspezifische Techniken wie Schießen, Werfen und Volley-Spielen
- ✔ Wenn es mehr „Atom-Gruppen“ als Kästen gibt, können sich einzelne Gruppen zu einer größeren Gruppe zusammenschließen.
- ✔ Die ÜL sagt eine Bewegungsaufgabe der Aufgaben 1–4 an.

Stundenverlauf und Inhalte

- **Aufgabe 1:** Einen Softball nur mit Hilfe von Springseilen bis zur Hallenmitte und zurück transportieren
- **Aufgabe 2:** Den Ball durch Zuspiel möglichst lange hochhalten
- **Aufgabe 3:** Im Lauf zur Hallenmitte und zurück den Softball zuwerfen – jede*r TN soll den Ball einmal auf dem Hin- und Rückweg erhalten haben
- **Aufgabe 4:** Einen Softball in der Fortbewegung einander zuschießen

SCHWERPUNKT (30–45 Minuten)

● 50-Punkte-Volleyball

- Es wird ein Volleyballnetz oder eine Schnur benötigt, die über ein markiertes Spielfeld gespannt wird. Es werden zwei gleichgroße Teams gebildet.

Die Spielfeldgröße richtet sich nach TN-Anzahl im Team. Es wird mit einem Wasserball (ggf. auch Volleyball) gespielt.

Angelehnt an die offiziellen Volleyball-Regeln ist das Ziel, den Ball mit 1–3 Berührungen über das Netz in das Feld des gegnerischen Teams zu spielen. Dabei muss der Ball volley gespielt werden. Der Ball darf nicht zweimal hintereinander von einer bzw. einem TN berührt werden. Wenn ein Punkt erzielt wird, gilt die folgende Zählweise: Für jede Ballberührung, bevor der Ball über das Netz gespielt wird, gibt es einen Punkt. Es können also bis zu 3 Punkte je „Spielzug“ erzielt werden. Ein Fehler des gegnerischen Teams, der ohne Druck des eigenen Teams entstanden ist, gibt 1 Punkt. Das Team, das zuerst 50 Punkte erzielt, gewinnt.

● Zwillingfußball

- Zwei kleine Matten werden an zwei gegenüberliegende Wände gelehnt und dienen als Tore. Vor den Toren wird mit 2–3 m Abstand eine Linie markiert, die als „Strafraum“ dient.

Es werden zwei gleichgroße Teams gebildet.

Gespielt wird mit einem Softball (ggf. mit einem Fußball).

Die TN eines Teams haken sich zu zweit unter und bilden „Zwillingspaare“ – so dass jedes Team aus mehreren „Zwillingspaaren“ besteht. Die TN der „Zwillingspaare“ dürfen den Ball nur mit dem äußeren Fuß spielen – auf die Einhaltung sollte die ÜL auch immer achten.

Beide Teams spielen Fußball gegeneinander mit dem Ziel, die gegnerische Matte zu treffen und die eigene Matte zu verteidigen. Es gibt keinen Torhüter bzw. eine Torhüterin. Der Strafraum darf nicht betreten werden.

Wenn die Matte getroffen wird, gibt es einen Punkt. Nach einer Spieldauer von 10–15 Minuten gewinnt das Team mit den meist erzielten Punkten.



Absichten und Hinweise

Autorin:
Jana Peikenkamp

- ◎ Förderung der Reaktions-, Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit, Förderung der Kommunikation und Kooperation, Verbesserung des Volley-Spielens
- ✔ Bei mehr als 12 TN kann entweder ein drittes Team gebildet werden, das immer das Team ersetzt, das nicht gepunktet hat, oder es werden 4 Teams gebildet und kleinere Felder festgelegt, sodass zwei Spiele parallel laufen können.
- ✔ Die Wahl des Balls und die Größe des Feldes bestimmen den Spielschwierigkeitsgrad. Anhand dieser Differenzierungsmöglichkeiten kann das Spiel an das Spielniveau der TN angepasst werden.
- ◎ Förderung der Ausdauer, Förderung der Kooperation und Kommunikation, Verbesserung des Schießens und Passens mit dem Fuß
- ✔ Sollte eine ungerade Anzahl an TN in einem Team sein, gibt es ein „Drillingstrio“. Auch hier dürfen nur die äußeren TN mit dem äußeren Fuß den Ball spielen. Die TN tauschen ihre Positionen in der Dreierkette regelmäßig.
- ✔ Die ÜL weist die „Zwillingspaare“ darauf hin, dass sie sich nicht zu fest unterhaken sollen. In „wackeligen“ Situationen sollen sie einander loslassen und während des gesamten Spiels gut kommunizieren.

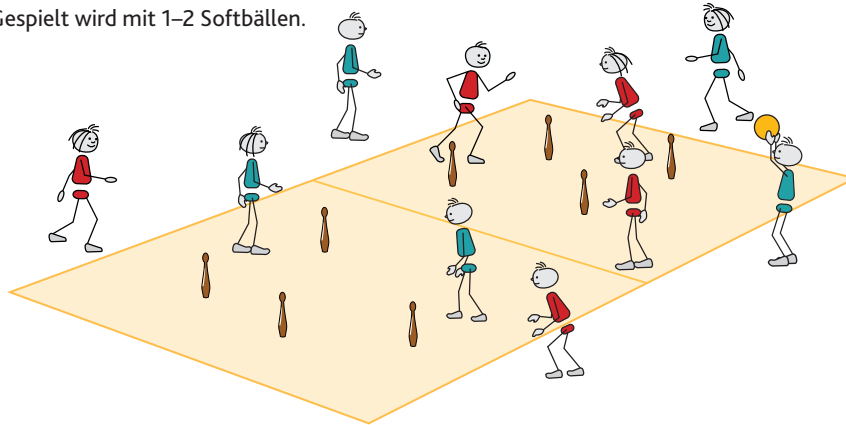
Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 Minuten)

● Kegel-Abtreffball

- Es wird ein Spielfeld festgelegt, das in zwei Felder geteilt wird. Es werden zwei gleichgroße Teams gebildet. Entsprechend der TN-Zahl der Teams werden Kegel bzw. leere Kunststoffflaschen in den beiden Spielfeldhälften verteilt. Gespielt wird mit 1–2 Softbällen.

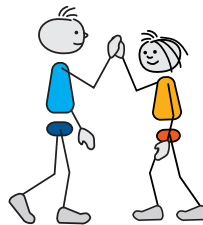


Die TN verteilen sich in ihren Spielfeldhälften. Je Team dürfen 1–3 TN ausgewählt werden, die sich außerhalb des gegnerischen Spielfeldes herum verteilen. Für alle TN gilt, dass das Betreten des gegnerischen Spielfeldes verboten ist. Die TN versuchen, mit dem Softball die Kegel des gegnerischen Teams umzuwerfen und dabei ihre eigenen Kegel durch Fangen oder Wegschlagen des Balls zu verteidigen. Wenn ein Kegel umfällt, wird dieser aus dem Spiel genommen und ein*e TN des Teams muss das Spielfeld verlassen und sich ebenfalls um die gegnerische Feldhälfte außen aufstellen. Alle TN eines Teams dürfen versuchen, die gegnerischen Kegel abzuwerfen. Das Team, das zuerst alle gegnerischen Kegel umgeworfen hat, gewinnt.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Abklatschen

Die TN bewegen sich in einem ihnen angenehmen, selbstgewählten Tempo durch den Raum und klatschen sich dabei gegenseitig mit den Händen ab.



● Atemübung 4–3–7

- Die ÜL und TN stellen sich in einem Innenstirnkreis auf.

Die Atemübung wird unter Anleitung der ÜL durchgeführt, die den Rhythmus anfangs mitzählt:

- 4 Sekunden lang (möglichst durch die Nase) einatmen,
- 3 Sekunden lang die Luft anhalten und
- 8 Sekunden lang durch den leicht geöffneten Mund ausatmen.

Zusätzlich sollen die TN die Schultern während des Einatmens nach oben ziehen und während des Ausatmens fallen lassen.

● Reflexion und Verabschiedung

- Die TN und die ÜL stehen in lockerer Kreisaufstellung.

Am Ende der Stunde reflektieren die TN die Stunde. Dabei können folgende Fragen als Leitfaden dienen:

- „Wie haben euch die Sportspielvarianten gefallen?“
- „Welches Spiel hat euch am besten gefallen?“
- „Wie hat euch das Spielen im Team gefallen? Was hat dabei gut bzw. weniger gut geklappt?“
- „Was nehmt ihr für euch persönlich aus der Stunde mit?“

● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ♣ = Hinweis

Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit, Förderung der Ausdauer, Förderung der Kommunikation und Kooperation, Verbesserung des Werfens und der Zielgenauigkeit

- ♣ Je nach Anzahl und Leistungsniveau der TN kann ein zweiter Ball in das Spiel gebracht werden.

- ♣ Ein kluges Passen der Bälle zwischen allen TN eines Teams ist erwünscht und hilfreich, um in eine gute Ausgangsposition zum Abwerfen zu kommen. Die ÜL kann während des Spiels ggf. darauf hinweisen.

- ◎ Gemeinsame Abschlussaktivität der Spielereinheit, Regulation der Herzfrequenz

- ◎ Regulation der Atmung und Herzfrequenz

♣ Hinweis an die TN:

Zur Unterstützung können die Arme während des Einatmens nach oben und während des Ausatmens nach unten geführt werden.

- ◎ Reflexion der Stunde und Verabschiedung