

„Miteinander und gegeneinander spielen“

Widis OF am 24.11.2022 in Speyer

Referenten: Michael Schilz und David Janser

Eröffnung „Schere Stein Papier“

Musik an:

Alle Teilnehmer bewegen sich durch die Halle und prellen mit einem Ball.

Musik aus:

Jeweils zwei Teilnehmer treffen aufeinander und spielen „Schnick-Schnack-Schnuck“. Der Verlierer reiht sich hinter dem Sieger an.

Theorie Überblick Bewegungsfeld „Miteinander und gegeneinander spielen“

- Ausbildung zur allgemeinen Spielfähigkeit mit Bällen baut auf drei Säulen
 - Ballführung (Prellen, Dribbeln)
 - Ballzuspiel (Passen, Fangen)
 - Spielverhalten (Freilaufen, Decken)

Praxis „Turmball- gegeneinander spielen“

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Jede hat einen Turmwächter als Anspielstation auf einem kleinen Kasten. Jedes Zuspiel zum Turmwächter zählt einen Punkt und bringt die gegnerische Mannschaft in Ballbesitzer. Nach Punktgewinn wechselt zudem der Turmwächter beider Mannschaften.

Das Laufen mit dem Ball ist nicht erlaubt.

Das Spiel wird ohne Körperkontakt gespielt.

Eine genaue Beschreibung des Spiels finden Sie auf der Seite der Unfallkasse RLP „www.schulsportideen.de“

Besprechung „Welche Kompetenzen brauchen die Kinder für das Spiel Turmball?“

Das situationsadäquate Umgehen mit dem Ball beim **Fangen, Passen**, (Dribbeln) und Zurückspielen gelingt nur wenn das Berechnen und Einschätzen können des Balles in seinen Eigenschaften und Bewegungen gelernt worden ist. Man spricht von **Ballgefühl, Ballgewandtheit, Ballgeschicklichkeit und Ballbeherrschung.**

Darüber hinaus gilt es sich im Raum zu orientieren, sich situationsgemäß auf die Aktionen von Mit- und Gegenspielern einzustellen. Man spricht von **Spielübersicht und Spielintelligenz.**

Orientierungsfähigkeit

Die Wahrnehmung von Raum und Bewegung ist Voraussetzung für situationsangemessenes Verhalten im sich ständig ändernden Spielgeschehen. Die Ausbildung der räumlichen Orientierungsfähigkeit ist der entscheidende Schritt zur Überwindung des das Anfängerspiel beherrschenden "Hühnerverhaltens".

Gleichgewichtsfähigkeit

Die Beherrschung des Gleichgewichts ist vor allem bei den vielen Richtungsänderungen und Lageveränderungen des Körperschwerpunktes bei Täuschungen und Finten erforderlich.

Reaktionsfähigkeit

Der schnelle Start in den Raum und die reaktionsschnelle Richtungsänderung eröffnet Passwege und führt zur Lösung vom entdeckenden Mitspieler.

Differenzierungsfähigkeit

Die richtige Dosierung der Krafteinsatzes beim Prellen, Passen und Fangen in Abhängigkeit von den benutzten Bällen und den gewählten Abständen eröffnet Kindern die Möglichkeit eines konstruktiven

Zusammenspiels.

Das besondere Merkmal aller koordinativer Fähigkeiten ergibt sich aus Aufgabenstellungen mit einfachen und gekonnten Fertigkeiten, die unter erschwerten und ungewohnten Bedingungen geschult und weiterentwickelt werden. Koordinativ-geschickt und vielseitig ausgebildete Kinder haben deutlich weniger Schwierigkeiten, sich an die verschiedenen Spielsituationen erfolgreich anzupassen

Toptipp :

Prellen verführt zum Einzelspiel und schließt oft die Mitspieler aus. Um den Ball zu gewinnen entstehen häufig aggressive Spielsituationen mit regelwidrigem Körpereinsatz und Fouls. Daher ist das Laufen mit dem Ball in den Spielformen nicht erlaubt.

Elementare Ballschule

Der Ball ist das Sportgerät, dass die Kinder in der Schule am stärksten anspricht. Sowohl im Hinblick auf die aktuellen Bedürfnisse der Kinder, den Freizeitbereich, wie auch auf die weitere Schullaufbahn in der Sek I , ist eine vielseitig und umfassende Ausbildung dringend notwendig und besonders wichtig.

In diesem Zusammenhang ist es nicht notwendig, dass jedes Kind einen Basketball, einen Fußball, einen Volleyball zur Verfügung hat, aber im Sinne der hier vorgestellten Methodik sollten trotzdem insgesamt so viele verschiedene Bälle zur Verfügung stehen, dass jedes Kind bei individuellen Übungen einen Ball hat.

Im Sportunterricht der Schule stehen zunächst Inhalte aus der elementaren Ballschule im Vordergrund und werden schließlich im weiteren Verlauf zunehmend mit Inhalten aus dem Bereich der weiterführenden Ballschule ergänzt und erweitert. Es ist dabei stets darauf zu achten, dass beide Ballspiel-Bereiche sich in ihrer Wertigkeit nicht ausschließen, sondern ergänzen und somit stets zusammen angeboten werden.

Die Ausbildung der Schüler sollte möglichst vielseitig und adressatenorientiert angelegt sein. Es macht keinen Sinn, sich vornehmlich und zu früh an den klassischen Großen Spielen (Fußball, Volleyball, Basketball, Handball) zu orientieren. Für eine allgemeine Spielentwicklung ist es unabdingbar , mit geeigneten Übungs- und Spielangeboten möglichst viele- am besten alle- Kinder gleichzeitig zu beschäftigen, als einige wenige "richtig" spielen zu lassen, während ein Großteil auf der Bank sitzt und zuschaut.

Bälle erfahren und wahrnehmen

Bälle rollen

- **„Halt! Stehen bleiben oder sie werden verhaftet!“**
 - mit der Hand/dem Fuß wegrollen und nachlaufen
 - auf verschiedene Art und Weise die rollenden Bälle stoppen
- **Auf Ziele rollen (mit und ohne Partner)**
 - mit der Hand/dem Fuß auf Ziele, durch Lücken und zum Partner rollen

Bälle werfen

- **Bälle hochwerfen**
hochwerfen und das Aufprellen beobachten, dabei
 - das Aufprellen mitzählen
 - das Aufprellen mitklatschen
 - das Aufprellen nachahmen durch Körperbewegungen
- **Bälle auf Ziele werfen**
 - auf Ziele, durch Lücken und zum Partner werfen
- **Bälle in Ziele werfen**
 - auf Mattenflächen, in Kastenteile, Körbe, Behälter, Tore werfen

Bälle werfen und fangen

- **Bälle hochwerfen und fangen**
 - hochwerfen und nach dem Aufprellen fangen
 - hochwerfen und sofort fangen
Variation: dasselbe gegen die Wand
- **Bälle zum Partner werfen mit Fangen**
 - zum Partner werfen und nach dem Aufprellen fangen, aus der Luft fangen, ...

Bälle prellen

- **prellen lernen**
 - Den Ball fallen lassen und mit beiden Händen fangen
 - die Abfolge immer schneller durchführen bis zum fortwährenden Pellen
 - einhändig prellen
 - ...
- **im Stand prellen üben**
 - Den Ball auf Linien prellen
 - in verschiedenen Körperstellungen
 - wie der Partner prellen
 - ...
- **in der Fortbewegung prellen**
 - im Gehen , im Laufen, im Hüpfen
 - ...

Viele weitere Ideen für die elementare Ballschule finden Sie auf der Seite der Unfallkasse RLP
„www.schulsportideen.de“

Weiterführende Ballschule

Sowohl beim Prellen, als auch beim Fangen und Werfen sollten einige wenige, für die Kinder gut nachvollziehbare und merkfähige Basismerkmale erarbeitet werden:

Prellen (Basics)

- Ball mit der halboffenen Hand drücken (nicht schlagen)
- Hüfthoch und aufrecht prellen (Rücken gerade)
- Blick vom Ball Lösen

Werfen (Basics)

Basketball : Brustpass (über den Ball schauen)

Fußball : Einwurf (beidhändig über Kopf)

Handball : Schlagwurf (Überkreuzkoordination)

Volleyball : Stirnpass (unter dem Ball schauen)

Fangen (Basics)

Basketball : Brustfangen (Hände entgegenstrecken)

Fußball : Brustfangen (Hände entgegenstrecken)

Handball : Brustfangen (Hände entgegenstrecken)

Volleyball : Stirnfangen (unter den Ball laufen)

Bälle prellen- Übungsformen

• Räume verkleinern

Die Kinder prellen im Gehen bzw. Laufen ohne den Ball zu verlieren oder mit anderen zusammenzustoßen. Nach und nach wird der Spielraum verkleinert.

• Partnerübungen

Die Kinder prellen im Gehen bzw. Laufen ohne den Ball zu verlieren und bewegen sich dabei hinter einem Partner oder mit (Hand geben) einem Partner durch die Halle.

Bälle prellen- Spielformen

• Zahlensehen

Zwei Kinder laufen jeweils ballprellend hintereinander. Das vordere Kind zeigt mit den Fingern hinter seinem Rücken verschiedene Zahlen an. Das ihm folgende Kind ruft laut die Zahl.

• Jeder gegen Jeden

In einem abgegrenzten Feld bewegen sich alle Kinder prellend mit einem Ball. Bei der Spielform soll jedes Kind versuchen, unter Beibehaltung des eigenen Prellens andere Kinder so zu stören, dass diese die Kontrolle über den Ball verlieren.

Bälle werfen und fangen

- Partnerübungen
- Staffeln
- **Ball über die Schnur (Vorformen)**
 - Zuwurf und Fangübungen am quergespannten „Netz“ (Baustellenabsperband)

Ballgeschicklichkeit

- **Prellen auf verschiedenen Untergründen**
 - Die Kinder prellen mit verschiedenen Bällen auf unterschiedlichen Untergründen (Matten, Bänke, ...)
- **Mit zwei Bällen prellen**
 - Verschiedene Übungsformen alleine und mit Partner
 - zunächst mit möglichst gleichartigen Bällen beginnen- später mit unterschiedlichen Bällen weiterführen
 - zunächst gleichzeitig prellen - später abwechselnd prellen

Viele weitere Ideen für die weiterführende Ballschule finden Sie auf der Seite der Unfallkasse RLP „www.schulsportideen.de“

Empfehlenswerte Literatur

Lang, Heinz :

Spielen – Spiele- Spiel, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf

Kosel, Andreas :

Schulung der Bewegungskoordination, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf

Medler, Michael / Schuster, Arnd :

Ballspielen- ein integrativer Ansatz für Grundschule, Sportbuchverlag Corinna Medler

Methodische Reihen

„ P R E L L E N “

	Ich und der Ball	Ball und Partner	Ball und Gruppe
*	verschiedene Bälle ausprobieren <ul style="list-style-type: none"> • Prellen und Gehen • Prellen und Laufen • Linien prellen • Dribbeln (fuba) 	verschiedene Bälle ausprobieren <ul style="list-style-type: none"> • Prellen und Gehen • Prellen und Laufen • Linien prellen • Dribbeln (fuba) 	Räume verkleinern
* * *	mit Laufformen kombinieren Bankprellen Prellproben	Rhythmus-Prellen mit Balltausch Rhythmus-Prellen mit Platztausch zwei Bälle gleichzeitig mit Übergabe	3er, 4er, 5er, 6er-Gruppen“ Rhythmus-Prellen mit Balltausch Rhythmus-Prellen mit Platztausch
* * *	Blind prellen zwei Bälle	<ul style="list-style-type: none"> • Zahlenzeigen • Zugprellen (2er, 3er, 4er) • Schnick Schnack Schnuck 	Prellspiele <ul style="list-style-type: none"> • Seitenwechsel • Jeder gegen Jeden

„ P A S S E N - F A N G E N “

	Ich und der Ball	Ball und Wand	Ball und Partner	Ball und Gruppe
*	hochwerfen und fangen direkt – indirekt verschiedene Bälle	Gegen die Wand werfen und fangen direkt – indirekt verschiedene Bälle	zum Partner werfen und fangen direkt – indirekt verschiedene Bälle	In der Kleingruppe werfen und fangen direkt – indirekt verschiedene Bälle
* * *	wie * bewusste Ball-Bodenkontakte	wie * bewusste Ball-Bodenkontakte Technikpässe	Technikpässe	Nachlaufstaffel Nachlaufstaffel mit Technikpässen
* * *	Zusatzaufgaben Levelball	Bälle ins Ziel bringen : werfen, schießen Technikanwendung	zwei Bälle- gleichzeitig (direkt – indirekt) Zusatzball	Dreieckstaffel Viereckstaffel mit Technikpässen