

Das ABC des Spielens

Haben Kinder das Talent, mit einem Ball überhaupt gut umgehen zu können, bringen sie eine wichtige Grundlage mit, um auch mit dem Volleyballspielen beginnen zu können. Doch das allein reicht nicht aus, um die Weichen für eine spätere Karriere zu stellen. Dafür bedarf es einer soliden Grundausbildung. **Silke Haude** beschreibt das Konzept der Ballschule Heidelberg und stellt eine Übungseinheit vor

Der Traum eines jeden Trainers ist es, junge, kreative Künstler zu finden, die sozusagen bereits mit dem Ball geboren wurden. Wie sieht jedoch die Wirklichkeit in den Kinderstuben unserer Sportarten aus? Der Sportunterricht ist seit Jahren zum Sitzenbleiber der Nation geworden. Er hat die Funktion der motorischen Vorbereitung der Kleinen längst abgegeben. Die vielseitige, natürliche Ballschule auf Straßen, auf den Bolzplätzen oder in den Parks der Großstädte gibt es kaum noch. Dafür spielen Kinder immer mehr zu Hause vor dem Computer.

Die Folgen dieser Misere zeigen sich in Zeitwandelstudien mehr als deutlich. Der Tenor: Die allgemeine Motorik unserer Jüngsten hat sich in den letzten 30 Jahren um rund zehn Prozent verschlechtert (vergleiche die Studie von Bös, 2006). Somit stellt sich besonders für Nachwuchstrainer die Frage: Wie können die Spitzenspieler von morgen schon heute auf den Sport vorbereitet werden?

Zur Beantwortung dieser Frage entwickelten Christian Kröger und Klaus Roth an der Universität Heidelberg das Konzept der *Ballschule Heidelberg – Ein ABC für Spielanfänger*. Was 1998 als Testlauf mit nur einer Gruppe begann, hat sich mittlerweile zum nationalen Erfolgskonzept entwickelt. Deutschlandweit lernen jährlich rund 7000 Kinder im Vor- und Grundschulalter in fünf Zentren (Heidelberg, Berlin, Rhein-Ruhr, Halle, Nord) das *ABC des Spielens*. Darüber hinaus bestehen internationale Kooperationen mit Partnern in Japan, Brasilien, Nigeria, Österreich und Mexiko.

Das Konzept der Ballschule Heidelberg

Die Grundidee ist einfach: Kinder sollen durch selbstbestimmtes Spielen die Freude am Ballspielen entwickeln. Dafür gilt es, die frühere Straßenspielkultur wieder zu beleben. So lernen sie beim *ABC des Spielens* ganz nebenbei – auf implizitem Weg – „Spiele zu lesen und sensomotorisch zu schreiben“, wie es Roth formuliert. Das A steht dabei für den Bereich der Spiele. Hier erlernen die Ballschüler spielend übergreifende Taktikbausteine, die in allen Sportspielen wichtig sind.

Im Bereich B wird die allgemeine Ballkoordination geschult. Das C steht für die sportspielübergreifenden Techniken (siehe untenstehende Grafik). Das Wichtigste ist jedoch, dass die Kleinen mit „Spielviren infiziert werden“, sagt Roth, damit sich Spielintelligenz und Kreativität entwickeln können. Eine zu frühe Spezialisierung auf nur eine Sportart engt dabei das kreative Potenzial ein. Aus diesem Grund werden die Bälle aller großen Sportspiele verwendet, und es wird sowohl mit dem Fuß, der Hand als auch mit dem Schläger gespielt. Dadurch erlangen die Ballschüler spielerisch ein breites Fundament an taktischen und balltechnischen Grundkompetenzen, so dass ihnen später der Einstieg in die Welt der großen Sportspiele leichter fällt.

Die Kernpunkte des Konzeptes sind:

- ▶ die ganzheitliche Ausbildung der Kinder in ihrer geistigen, emotionalen und motorischen Entwicklung
- ▶ das vielseitige Erleben und Wahrnehmen von Sportspielsituationen,
- ▶ die Vermittlung spielübergreifender Fähigkeiten mit dem Ball
- ▶ die soziale Einbindung in Sportspielgruppen.

Der zeitliche Rahmen des Konzeptes umfasst drei Stufen in vier Jahren (siehe Grafik auf der nebenstehenden Seite). Die Kinder spielen in den ersten beiden Jahren (meist Klasse 1 und 2) nach dem *ABC des Spielens* sportspielübergreifend. Danach können sie sich in Stufe 2 (Klasse 3) entscheiden, ob sie sich in der Ballschule auf Rückschlagspiele, Wurfspiele oder Torschussspiele teil-

spezialisieren wollen. Die weitere Spezialisierung findet dann später in Stufe 3 (ab Klasse 4) im Vereinstraining in der gewählten Sportart statt.

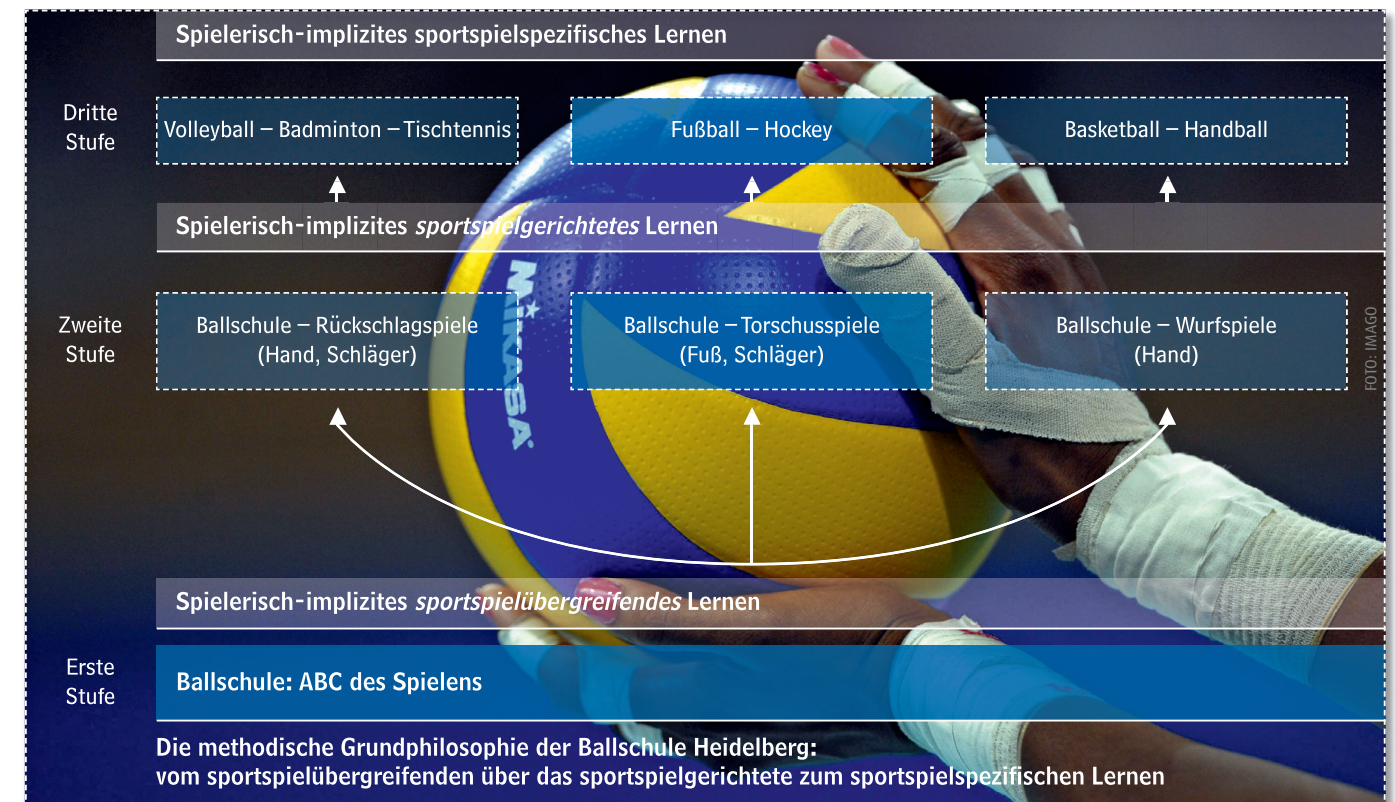
Kooperationen mit der Ballschule Heidelberg

Das sportartenübergreifende Konzept der *Ballschule Heidelberg* ermöglicht die Kooperationen mit Kindergärten, Grundschulen und Vereinen. Die Klubs werden gegen einen Jahresbeitrag Mitglied im Förderverein. Das bietet ihnen die Möglichkeit, das Logo der Ballschule als Qualitätssiegel zu verwenden, den wissenschaftlich fundierten und praktisch erprobten Lehrplan zu übernehmen und Trainerinnen sowie Trainer von geschulten Fachkräften der *Ballschule Heidelberg* ausbilden zu lassen. Erfolgreiche Kooperationsvereine sind die TSG 1899 Hoffenheim, Werder Bremen, der SC Freiburg, der THW Kiel, Adler Mannheim, der USC Heidelberg und der TC 1899 Blau-Weiß Berlin.

Weiterführende Informationen gibt es unter www.ballschule.de oder bei den jeweiligen Ansprechpartnern, die unten auf der Seite aufgeführt sind. Wer keine direkte Kooperation mit der Ballschule eingehen kann, hat zumindest die Möglichkeit, deren Inhalte in den Mittelpunkt seines Kindertrainings zu stellen. Denn die Grundlagen des Spielens sind die Grundlagen für jede Volleyballkarriere.

In jeder Stunde:

- ▶ sollten minimal vier Spiele bzw. Übungen, optimal fünf bis sechs durchgeführt werden;
- ▶ sollte möglichst je ein Spiel und/oder eine Übung mit der Hand, dem Fuß und den Schlägern durchgeführt werden;
- ▶ sollten Übungen und Spiele aus den Bereichen A, B und C durchgeführt werden;
- ▶ sollte mehr gespielt als geübt werden;
- ▶ sollten alle Bälle der großen Spiele verwendet werden.



Zugang, Ziele, Inhalte und Methoden der allgemeinen Ballschule

Zugang	Ziele	Inhalte und Methoden
A: situationsorientiert	Spielen lernen	Reines Spielen in sportspielübergreifenden Taktikbausteinen
B: fähigkeitsorientiert	Verbesserung der Ballkoordination	Üben von sportspielübergreifenden, informationell-motorischen Anforderungsbausteinen
C: fertigkeitorientiert	Verbesserung grundlegender Ballfertigkeiten	Üben von sportspielübergreifenden Technikbausteinen

Ansprechpartner in den Zentren der Ballschule Heidelberg

Zentrum	Ansprechpartner	Mail
Heidelberg	Klaus Roth	info@ballschule.de
Berlin	Silke Haude	Silke.Haude@ballschule.de
Rhein-Ruhr	Joern Uhrmeister	Joern.Uhrmeister@ballschule.de
Halle	Rainer Wollny	Ballschule.Halle@sport.uni-halle.de
Nord	Christian Kröger	ckroeger@email.uni-kiel.de



Die Spiele und Übungen sind in drei Stufen der Komplexität (I=geringe, II=mittlere, III=hohe Komplexität) unterteilt. Es ist ratsam, besonders mit Anfängern (Zielgruppe sind Grundschüler) mit der geringsten Komplexität zu beginnen.

Materialien: Handbälle, Volleybälle, Basketballbälle, Fußballbälle, Gymnastikbälle, Tennisbälle; Hockey- oder Softballschläger; Hütchen, Parteibänder, Gymnastikreifen, Tore (oder Weichbodenmatte), Bänke, Hochkasten oder Hocker



Kleines Erwärmungsspiel

Schiffe versenken

Vier Kinder (Piraten) haben einen weichen Ball, die restlichen haben je einen Reifen, den sie mit den Händen rechts und links im Reifen stehend waagrecht halten. Ziel der Piraten ist es, den Ball in das Schiff zu werfen. Getroffene Schiffe gehen unter und setzen sich kurz hin. Sie werden geborgen, wenn zwei Kinder rechts und links am Reifen anfassen und das Schiff hochziehen. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Schiffe untergegangen sind.

Variante 1:

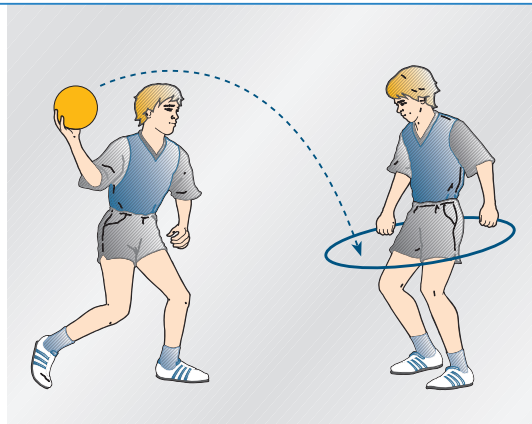
Jeweils zwei Kinder halten einen Reifen waagrecht zum Boden fest.

Variante 2:

Jeweils zwei Kinder halten einen Reifen senkrecht zum Boden fest.

Variante 3:

Es zählen nur indirekte Treffer, also solche, bei denen der Ball auf den Boden aufgeprallt wurde, bevor er in das Schiff fällt.



Spielerisch-situationsorientierte Ballschule (A)

Komplexität II; Schläger/Fuß/Hand

Bausteine: Vorteil herausspielen; anbieten und orientieren; Zusammenspiel; Lücken erkennen

Vier-Tore-Ball

Im Spielfeld werden vier Tore aufgestellt. Das im Ballbesitz befindliche Team bemüht sich, den Ball durch Tore hin und her zu spielen. Dazu müssen vor und hinter einem Tor die Mitspieler stehen, um das Zuspiel untereinander zu ermöglichen. Für ein solches Zuspiel ohne Ballberührung eines Gegenspielers wird ein Punkt vergeben.

Variation 1:

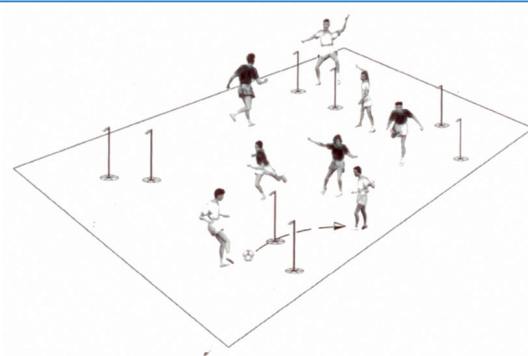
Der Ball darf nur gerollt werden.

Variation 2:

Der Ball darf nur direkt geworfen und gefangen werden.

Variation 3:

Der Ball muss genau einmal aufprallen, bevor er vom Mitspieler gefangen wird.

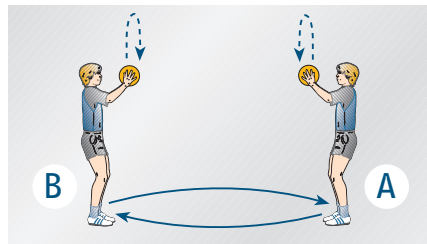


Fähigkeitsorientierte (B) und fertikeitsorientierte Ballschule (C)

Die Übungen werden paarweise absolviert, jedes Kind hat einen Ball (jede Übung dauert circa zwei bis drei Minuten)

Platztausch

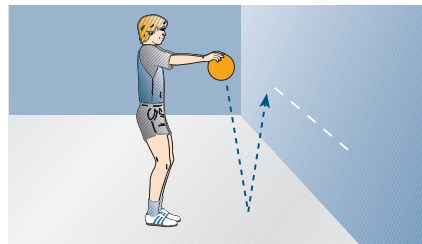
Spieler A und B haben jeder einen Ball und stehen sich frontal gegenüber. Beide werfen gleichzeitig ihren Ball hoch, tauschen ihre Plätze und fangen den jeweils anderen Ball.



Zeitdruck und Komplexitätsdruck

Dosierter Krafteinsatz

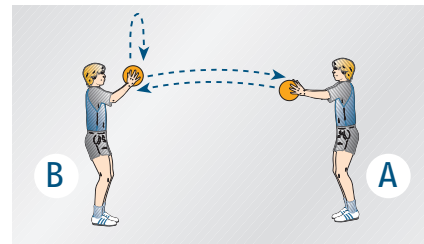
Jeder Spieler hat einen Ball. Die Spieler sollen aus dem Stand oder auch aus dem Sprung ihren Ball so auf den Boden werfen, dass er nach dem Aufprallen eine bestimmte Höhe nicht überschreitet.



Gesteuerter Krafteinsatz und Winkeleinsatz

Zusatzball

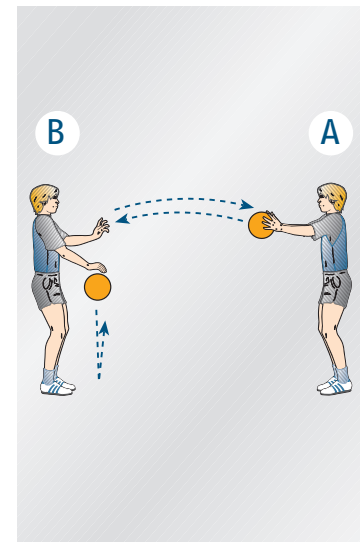
Jeder Spieler hat einen Ball. A wirft seinen Ball flach zu B. Dieser wirft sich seinen eigenen Ball hoch, fängt den Ball von A, wirft diesen direkt zu A zurück und fängt danach seinen eigenen Ball wieder auf.



Zeitdruck, Komplexitätsdruck und Organisationsdruck

Prellen mit Zusatzball

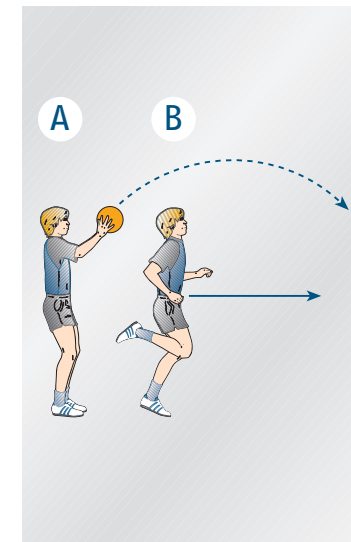
A und B haben je einen Ball und stehen sich frontal gegenüber. A wirft seinen Ball zu B, während dieser gleichmäßig seinen Ball prellt. B fängt den ankommenden Ball, wirft ihn wieder zurück zu A und prellt dabei seinen eigenen Ball gleichmäßig weiter.



Organisationsdruck und Präzisionsdruck

Ball einholen

A steht etwa zwei Meter hinter B und wirft seinen Ball in einem hohen Bogen über B hinweg. Sobald dieser den Ball erkennt, läuft er nach vorn und fängt den Ball, wobei er beim Fangen einen festen Stand haben will. Danach werden die Rollen getauscht.



Laufwege und -tempo zum Ball festlegen



PHILIPPKA TRAINING

In *philippka training* – eine Broschürenreihe des Philippka-Sportverlags in Kooperation mit der Trainerakademie Köln des DSB – werden sportartenübergreifende Trainingsinhalte und Hintergründe handlungsorientiert präsentiert. Die Broschüren im handlichen Format (gebunden und durchgängig farbig) sind didaktisch pfiffig aufbereitet: So kann man sich über bestimmte Themen schnell informieren.



Kleine Warm-up-Fibel
Aufwärmprogramme für jede Gelegenheit

64 Seiten, € 12,80



Mit Spiel zum Ziel
Teil 1: Kleine Spiele zur Konditionsschulung
48 Seiten, € 9,80
Teil 2: Kl. Spiele zur Koordinationsschulung
64 Seiten, € 12,80



Einfach zu schnellen Beinen
Die Grundschnelligkeit vielseitig trainieren

64 Seiten, € 12,80



Sportpraxis organisieren und leiten
So gelingen Ihre Trainingsstunden

64 Seiten, € 12,80



Spielen mit dem Gleichgewicht
Teil 1: Balancieren, wackeln, und schaukeln
Teil 2: Rollen, gleiten, fliegen
64 Seiten, € 12,80



Praxiswissen Sportmedizin
Kleiner Ratgeber für Prävention, Erste Hilfe und Rehabilitation
64 Seiten, € 12,80



Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5-11

per Telefax: 02 51/23 00 5-99

per E-Mail: buchversand@philippka.de

oder besuchen Sie unsere Website: www.philippka.de



Spielerisch-situationsorientierte Ballschule (A)

Eierlegen (Komplexität III; Hand/Fuß)

Bausteine: Ball zum Ziel; Vorteil herausspielen; Gegnerbehinderung verhindern; anbieten und orientieren

Eierlegen

Zwei Teams spielen gegeneinander um den Ballbesitz. Im Spielfeld liegen Gymnastikreifen. Mitspieler passen sich einen Ball untereinander zu, mit Ball darf nicht gelaufen werden. Wer im Ballbesitz ist und sich unmittelbar an einem Gymnastikreifen befindet, stoppt den Ball im Reifen ab. Dafür gibt es einen Punkt, vorausgesetzt, es befindet sich im Moment des Stopps kein gegnerischer Fuß im Reifen.

Variante:

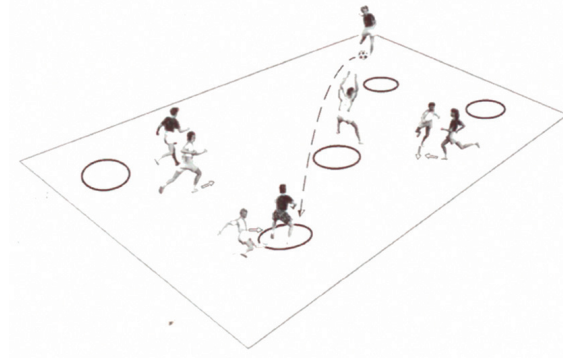
Einen Punkt gibt es nur, wenn ein Mitspieler den Ball im Reifen fängt bzw. mit dem Fuß stoppt.

Tipp:

Immer Armlänge = Sicherheitsabstand fordern. Das Spiel wird komplexer, wenn der Ball nur mit dem Fuß gespielt werden darf.

Gymnastikreifen:

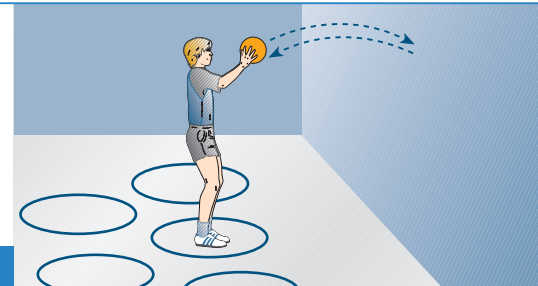
Zwei Reifen mehr als Spieleranzahl pro Team



Fähigkeitsorientierte (B) und fertigkeitsorientierte Ballschule (C)

Ein Spieler steht in einem Gymnastikreifen, der vor einer Wand ausgelegt ist und wirft von dort aus den Ball an die Wand. Das Ziel dieser Übung ist es, den zurückprallenden Ball zu fangen, ohne dabei den

Gymnastikreifen zu verlassen. Dabei wandern die Kinder von Reifen zu Reifen, die entweder nach hinten ausgelegt oder aber auch seitlich auf verschiedenen Höhen ausgelegt sind.

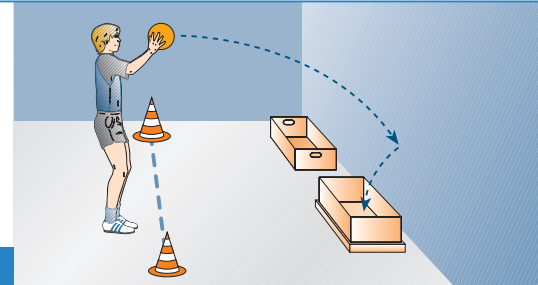


Krafteinsatz und Winkel steuern

Vor einer Wand werden mit kleinen Abständen verschiedene Kästen aufgestellt, die oben offen sind. Die Kinder versuchen, den Ball indirekt so über die Wand zu werfen, dass er in einem Kasten liegen bleibt.

Tipp:

Der Punkt, von dem die Kinder den Ball werfen dürfen, kann mit einem Hütchen markiert werden, das man nach einiger Zeit des Übens nach hinten und seitlich verschieben kann.



Krafteinsatz und Winkel steuern

Spielerisch-situationsorientierte Ballschule (A)

Komplexität III; Hand/Fuß

Bausteine: Ins Ziel treffen; Vorteil herausspielen; anbieten und orientieren; Lücken erkennen

Rückwärtsball

Jedes Team erhält eine an die Wand gelehnte Weichturnmatte als Trefffläche (oder ein Tor), die es zu verteidigen gilt. Die Mitspieler eines Teams dürfen sich den Ball nur rückwärts (durch die Beine oder

über Kopf) untereinander zuspielen oder auf das gegnerische Tor werfen. Wichtig ist es, darauf zu achten, dass die Spieler, die den Ball besitzen, nicht mit ihm laufen dürfen.

