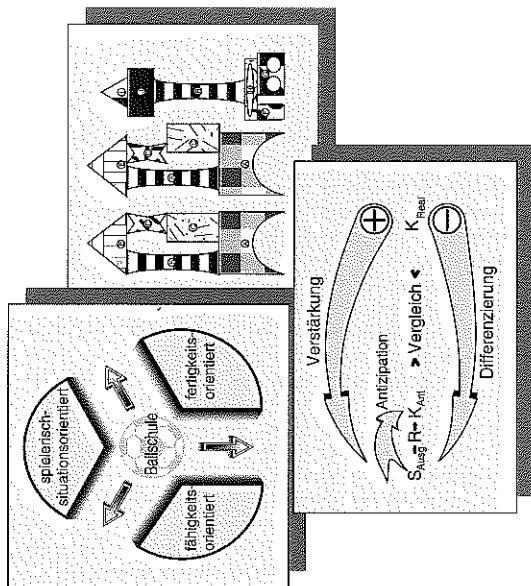




Konzept der Ballschule –

Ziele, Inhalte, Methoden und theoretische Grundlagen

Einführung

Was ist eine allgemeine Ballschule?

Spielerisch-situationsorientierte Ballschule

Fähigkeitsorientierte Ballschule

Fertigkeitenorientierte Ballschule

Zusammenfassung

Kapitel 1

Einführung

Wie sollte die sportliche „Kinderstube“ von Ballspielanfängern aussehen? Welcher Einstieg weist den richtigen Weg zum Spielen-Können und vielleicht auch für eine erfolgreiche Sportspielkarriere?

Noch vor nicht allzu langer Zeit haben sich diese Fragen quasi von selbst beantwortet. Die spielerischen Kinderstuben waren in der Regel die Straßen, Parks, Schulhöfe und Bolzplätze. Fertigkeiten wie Pellen, Fangen, Werfen, Stoppen, Passen oder Schießen gehörten zur Alltagsmotorik und waren auf eine selbstverständliche Weise in unsere Lebenswelt eingebunden (Digel, 1993, S. 18). „Gespielt wurde wirklich jeden Tag“ (Daniel Stephan – Handballnationalspieler), „die Mädchen und Jungen sind mit dem Ball groß geworden, egal mit welchem“ (Horst Bredemeier – Handballtrainer). Die nachfolgenden Zitate verdeutlichen beispielhaft, daß viele unserer aktuellen Ballkünstler in der Kindheit motivierte Alteskötter, d. h. keineswegs fröhlichspezialisierte, überhegezeigte Einbahnstraßenspieler waren:

Mehmet Scholl (Fußballspieler, eigenes Interview am 2. Februar 1998): „... Ich war immer ein bewegliches Kind, und wenn ein Ball dabei war, egal was für einer, war ich glücklich. Mittags bin ich aus dem Haus und abends heim, ob Regen oder Schnee war nebensächlich. Ich habe einfach gespielt, wie ich Spaß hatte: mal Tischtennis, dann Basketball oder Handball, also alles was mit Bällen zu tun hatte ...“

Olaf Thon (Fußballspieler, eigenes Interview am 27. Januar 1998): „... Auf den Kinderbildern bin ich schon immer mit einem Ball zu sehen. Ich bin mit dem Ball umgegangen, seit ich laufen konnte. Ich hatte fortwährend Lust zu spielen, ganz viel Fußball, aber auch andere Spiele haben mich fasziniert ...“

Jackson Richardson (Handballspieler, eigenes Interview am 28. Januar 1997): „... Ich habe auf Réunion angefangen. Es ging dabei gar nicht darum, in einer Sportart unbedingt weiterzukommen oder etwas dazulernen. Ich wollte einfach Spaß haben und alles ausprobieren. In meinem kleinen Heimatdorf haben wir Kinder uns jeden Tag auf dem Dorfplatz, am Strand oder sonst irgendwo getroffen und irgendwas gespielt ...“

Magnus Wislander (Handballspieler, eigenes Interview am 20. November 1996): „... Wichtig in meiner Jugendzeit ist gewesen, daß wir

viel Spaß hatten, und es war nicht so wichtig, wie wir trainiert haben. Es war Spaß mit dem Ball. Nach Schulschluß sind wir sofort auf den Sportplatz gegangen, um zu spielen. In meiner Freizeit habe ich nur mit dem Ball gespielt; manchmal Fußball, manchmal Eishockey oder auch Handball ...“

Straßenspielkultur = natürliche Ballschule

Die Straßenspielkultur, die *natürliche Ballschule*, ist heute bedauerlicherweise aus dem Tagesablauf unserer Kinder so gut wie verschwunden. Sie wird vermutlich auch nur bedingt durch die Mode- und Trendvarianten in den großen Sportspielen, wie Streetball, Streetsoccer, Beachhandball oder Beachvolleyball, zu ersetzen sein. Die Mädchen und Jungen treten zwar früher als vor zwanzig Jahren in die Vereine ein, werden dort häufig aber vorrangig sportartspezifisch ausgebildet oder wie Schmidt (1994, S. 3) es ausgedrückt hat: „Sie werden trainiert, bevor sie selbst spielen können“. „The kids in America grow up playing in the parks. In Germany – today – they come to the clubs and have practice and stuff like that“ (Kevin Pritchard – Basketballspieler).

Gefahren der Fröhlichspezialisierung!

Die Nachteile dieser Entwicklung von einem eher freien und vielseitigen zu einem angeleiteten Sportspielzugang sind vielfach beklagt worden. Kinder sind wohl von Natur aus keine Spezialisten, sondern Allrounder. Ihre sogenannte Fröhlichspezialisierung mit einseitigen und aus dem Erwachsenenbereich kopierten Belastungsanforderungen zahlt sich daher in der Regel nicht aus. Im Gegenteil: es können zum einen Entwicklungsdissonanzen und Motivationsverluste auftreten, die nicht selten zum vorzeitigen Ausstieg vor dem Erreichen des Höchstleistungsalters führen (drop-out). Es muß nachdenklich stimmen, daß es in Deutschland mittlerweile mehr 17jährige Jugendliche gibt, die aus Vernein wieder ausgetreten als dort noch Mitglied sind. Zum anderen produziert die (zu) frühe Ausrichtung auf eine Sportart – auch bei einem nicht unterbrochenen, langfristigen Leistungsaufbau – kein höheres Endniveau. In der Sportspielmethodik gilt, wie in vielen anderen Bereichen, daß erst das allgemeine „ABC“ erlernt werden muß, bevor man gewinnbringend versuchen kann, komplexe „Wörter“ (spezifische Techniken) und „grammatikalische Einsatzregeln“ (spezifische taktische Kompetenzen) herauszubilden.

Die Ballschule als wichtiger Bestandteil des Unterrichts und Trainings

Was ist in dieser Situation zu tun? Wie kann den weitreichenden Einschränkungen der Straßenspielkultur entgegengewirkt werden? Die Unterrichts- und Trainingsmethodik muß wohl ausdrücklicher als bisher die allgemeine ballportbezogene Grundausbildung als eine ihrer zentralen Aufgaben begreifen. Die Ballschule findet nicht mehr (hinrei-

chend) in der Freizeit statt und ist deshalb stärker in den Schul- und Vereinssport zu integrieren. Praktiker wie auch Theoretiker haben diese Notwendigkeit noch nicht durchgängig erkannt. Nur wenige arbeiten – wie der FC Bayern München – „längst daran, die Straße wieder zurück in die Trainingsstunden zu bringen“ (Uli Hoeneß – Fußballmanager); auch in der fachdidaktischen Literatur finden sich nach wie vor lediglich vereinzelte Veröffentlichungen zum Thema Ballschule oder zu bedeutungsverwandten Begriffen. Der Nachholbedarf ist offensichtlich, wenn man den Stellenwert des allgemeinen Spielens und des mit dem „Ball-umgehen-Lernens“ bedenkt. Die Kinderstube prägt und begleitet das gesamte individuelle Ballspielleben. Denn, wie sagt schon ein altes arabisches Sprichwort: „die Zweige geben Kunde von der Wurzel!“

Sportartübergreifende Ballschule

Mit dem vorliegenden Band 1 der Reihe „Praxisideen“ wird eine *sportartübergreifende Ballschule* vorgestellt. Es geht um die Vermittlung breiter Spiel- und Bewegungserfahrungen. Diese bilden einerseits den methodischen Vorspann und einen fruchtbaren Nährboden für die Einführung spezifischer Sportspiele, also für die Spiel- und Übungsreihenkonzepte, die Situationsreihen, die Ebenenmodelle oder die wahrnehmungsorientierten, genetischen Lehrwege, die in den Nachfolgebänden des Themenblocks „Sportspiele“ präsentiert werden. Andererseits beinhaltet die Ballschule auch sinnvolle (ergänzende) Trainingsmittel und Trainingsformen für fortgeschrittene Leistungs- und Entwicklungsstufen.

Was ist eine allgemeine Ballschule?

Das ABC für Spielanfänger stützt sich auf drei methodische Grundfelder: den spielerisch-situationsorientierten (A), den fähigkeitsorientierten (B) und den fertigkeitsorientierten Zugang (C). Diese Bereiche sind nicht alternativ oder gar kontrovers zu diskutieren, sondern bilden einander ergänzende, je für sich wichtige Bestandteile (vgl. Abbildung 1).

A: Das Spielen in der Ballschule

Das situationsorientierte *Spielen* im Rahmen der Ballschule (A) zielt direkt auf eine Reduzierung jener Defizite, die durch den Wegfall der Straßenspielkultur entstanden sind. Wie früher in der Freizeit stehen die Vielfalt, das Experimentieren und das Ausprobieren im Vordergrund. Die Kinder sollen zunächst mehr oder weniger „nur“ frei spielen und lernen, Situationen richtig wahrzunehmen und (vor-)taktisch zu verstehen. Daneben sollen sie ein sportliches Verständnis für den Umgang mit Spielregeln erlangen. Die Art und Qualität ihrer Bewegungsausführungen ist

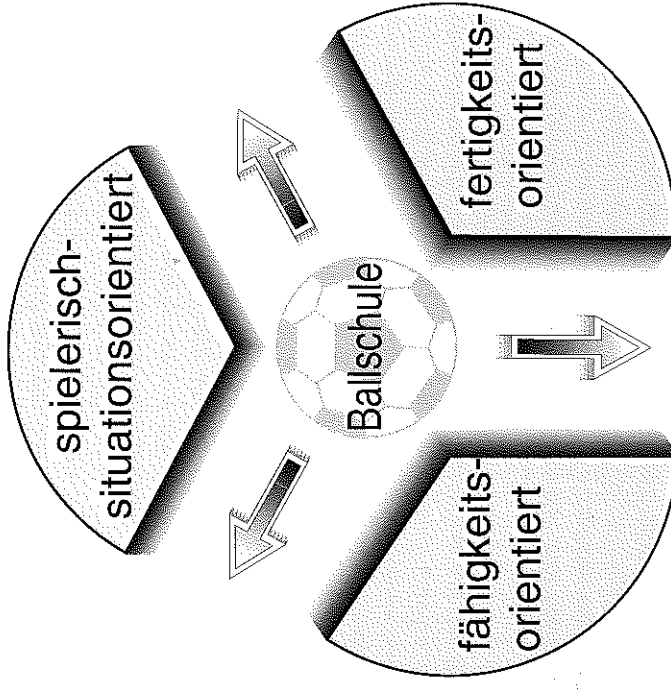


Abb. 1: Spielen und Üben in der Ballschule

dabei von zweitrangigem Interesse. Es gilt: „Spielen macht den Meister!“ bzw. „Spielen lernt man nur durch Spielen!“.

Wer A sagt, muß trotzdem aber auch B und C sagen. Neben dem Spielen ist das *Üben* ein wichtiges Element der sportartübergreifenden Ballschule. Es richtet sich stärker auf die Seite der Sensomotorik und dient u. a. als Basis für das spätere Training der spezifischen Spielfertigkeiten.

Beim *fähigkeitsorientierten* Ansatz (B) wird davon ausgegangen, daß es allgemeine, technikübergreifende Leistungsfaktoren gibt, die eine wesentliche Voraussetzung dafür bilden, motorische Fertigkeiten

- schnell und gut zu erlernen,
- zielgerichtet und präzise zu kontrollieren sowie
- vielfältig und situationsangemessen zu variieren.

Diese allgemeinen Faktoren bezeichnet man üblicherweise als *koordinative Fähigkeiten*. Nach vorherrschender Auffassung stellen diese die

B: Das Üben der koordinativen Ballfähigkeiten

entscheidende Grundlage für die „sensomotorische Intelligenz“ dar: Wer ein hohes Koordinationsniveau besitzt, dem fällt bewegungsmäßig alles leicht, so wie im kognitiven Bereich Menschen mit überdurchschnittlichem IQ generell lernen und leistungsfähiger sein sollen. Wesentlich ist in diesem Zusammenhang, daß koordinative Fähigkeiten zwar vermutlich nicht unabhängig von Talent und Erbanlagen sind, aber dennoch in beträchtlichem Maße trainiert werden können. Auch die außergewöhnliche Präzision eines Michael Jordan, das goldene Händchen von Jan-Ove Waldner, die Blitzreaktionen des Wayne Gretzky, das Ballgefühl eines Edson Arantes do Nascimento – genannt Pelé – und die enorme Geschicklichkeit, die Artisten beim Jonglieren mit drei, vier und mehr Bällen zeigen, sind über viele Jahre hinweg konsequent erarbeitet worden. Die Ballschule setzt hier das erste Fundament. Verbessert werden sollen die für die Sportspiele relevanten koordinativen Leistungsvoraussetzungen, kurz: die *Ballkoordination*, die Ballgeschicklichkeit, das Ballgefühl oder die Ballgewandtheit.

Mit dem *fertigkeitsorientierten* Zugang (C) wird eine neue Modellvorstellung aus der Bewegungswissenschaft in die Ballschule einbezogen. Einem möglichen Mißverständnis muß jedoch gleich vorgebeugt werden. Es geht keineswegs primär um das konkrete Erlernen jeweils spezifischer Sportspieltechniken. Der entscheidende Grundgedanke besteht vielmehr darin, daß von einem abgrenzbaren und ableitbaren Pool sensomotorischer „Puzzleile“ ausgegangen wird, aus dem sich viele, vielleicht sogar mehr oder weniger alle Spielfertigkeiten zusammenfügen lassen. Kortmann und Hossner (1995, S. 53) sprechen von so etwas wie einem Fertigkeitshaukasten, „a box of bricks“, der das „Baumaterial“ für verschiedene „Bewegungsgebäude“ bereitstellt. In der fertigkeitsorientierten Ballschule werden – diesen Überlegungen folgend – *unspezifische Technikbausteine* vermittelt. An die Stelle eines Denkens in fähigkeitsorientierten motorischen „Intelligenzkategorien“ tritt ein strukturbezogenes Transferdenken. Das, was über unterschiedliche Bewegungsformen hinweg identisch ist, müßte eigentlich zu positiven Übertragungseffekten führen und es dürfte letztlich egal sein, im Rahmen welcher Technikgebäude und situativer Kontexte die ausgewählten und anvisierten Fertigkeitsteile geübt werden.

Das nachstehende Schema gibt einen zusammenfassenden Überblick über die drei Säulen der allgemeinen Ballschule. Die Philosophie ist klar erkennbar:

!!!

Die Säulen der allgemeinen Ballschule

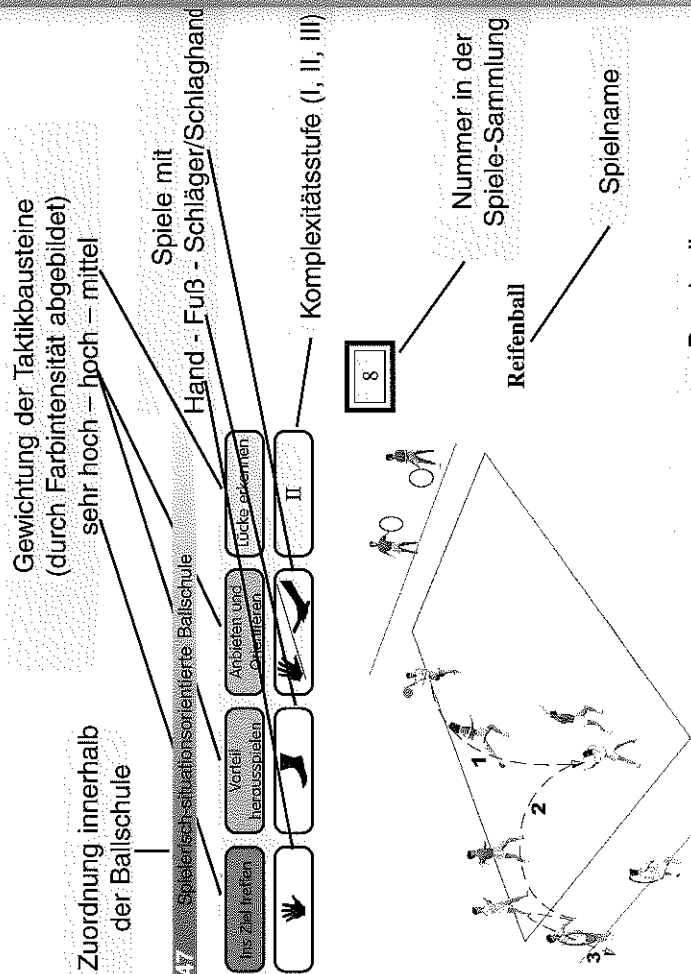
Tab. 1: Zugang, Ziele, Inhalte und Methoden der allgemeinen Ballschule

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: fertigkeitsorientiert	Verbesserung grundlegender Ballfertigkeiten	Üben von sportspielübergreifenden Technikbausteinen

Die folgenden Abschnitte des ersten Kapitels bereiten die Praxisteile des Buches vor (Kapitel 2 bis 4). Für die Bereiche A, B und C wird genauer auf die Ziele, Inhalte und Methoden eingegangen (A1, B1, C1). Darüber hinaus wird auch eine theoretische Grundlegung des Ballspiel-ABCs versucht (A2, B2, C2). Dabei werden bewußt unterschiedliche Darstellungsgewichtungen gewählt. Manches ist eben schneller beschreiben und einfacher zu begründen oder schon altbewährt und -bekannt. Recht neu dürften für die meisten Leser dagegen die theoretischen Überlegungen in A2 sowie die inhaltlichen und methodischen Diskussionen in B1 und C1 sein. Diese Abschnitte werden daher etwas ausführlicher gestaltet.

Zuordnung innerhalb
der Ballschule

47 Spieler/sch-situationsorientierte Ballschule



Jedem Team wird eine Grundlinie zugeworfen. Im Abstand von ca. drei Metern hinter der Grundlinie befinden sich Spieler des jeweils anderen Teams, die einen Gymnastikreifen halten. Innerhalb eines Teams soll der Ball in Richtung gegnerischer Grundlinie vorgeschoben werden. Aus einer günstigen Spielposition heraus versucht der Ballbesitzer, einem Mitspieler den Ball so anzuworfen, daß dieser ihn mit der Hand oder mit dem Schläger durch den Reifen schlagen kann.

- **Schrittregel vereinbaren**
- **Die Reifenhalter dürfen sich bewegen**
- **Anwehr hinter der Grundlinie wird mit Ballbesitz für das andere Team geahndet**
- **Reifenhalter stehen auf einer Langbank sowie Frisbescheibe statt Ball (*Hand – Komplexität: III*)**
- **Mit einem Fuß den Ball in einen von Mitspielern gehaltenen Eimer schießen (*Fuß – Komplexität: III*)**

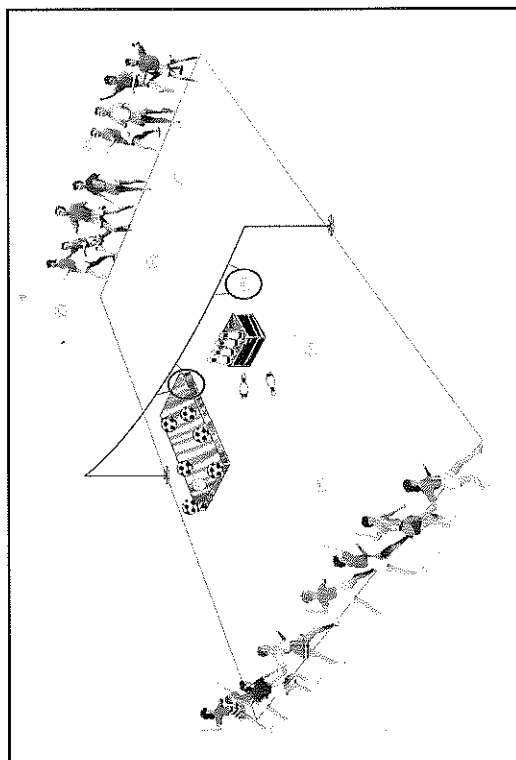
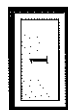
Beschreibung der Spielidee

= Anregungen zur Organisation, zum Ballmaterial sowie methodische Tipps und Regelerläuterungen

VARIATIONEN

= Tips für die Veränderung des Grundspiels

Volltreffer



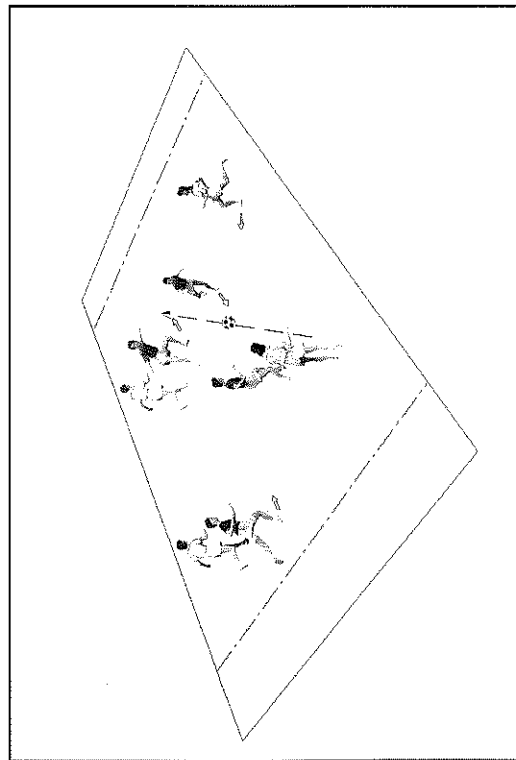
Zwei Teams spielen gegeneinander. Sie erhalten eine „eigene“ Spielfläche, die durch umgekippte Turmbänke, durch eine gespannte Zauberschur oder durch eine Hallenlinie markiert wird. Die Aufgabe besteht darin, innerhalb einer bestimmten Zeit möglichst viele vorgegebene Ziele zu treffen. Diese können sehr variabel gestaltet sein.

- Liegende Ziele auf dem Boden (Bälle/Keulen auf Matten usw.)
- Hängende Ziele in der Luft (aufgehängte Gymnastikreifen, durch Bau-
bänder/Zauberschnüre gespannte Fenster usw.).
- Auch zur Pendelstaffel mit ein bis zwei Bällen pro Team wandel-
bar
- Unbewegliche Ziele sind besonders für die Einschätzung der Ent-
fernungen, der Kräfteinsätze und der zu wählenden Wurfarten för-
derlich (vgl. Kapitel 4).
- Verschieden große Trefferziele mit unterschiedlichen Spielpunkten
verbinden (*Hand – Komplexität: I-III*)
- Wurfvariationen: indirekt, rückwärts usw. (*Hand – Komplexität:
II-III*)
- Abwurfposition verändern (*Hand – Komplexität: I-III*)
- Bälle durch aufgestellte Kastenteile schießen oder schlagen (*Fuß,
Schläger – Komplexität: II*)

HINWEISE

VARIATIONEN

Ball zum Ziel bringen	Vorteil heraus-spielen	Gegnerbehinde-rung umgehen	Zusammenspiel
			II



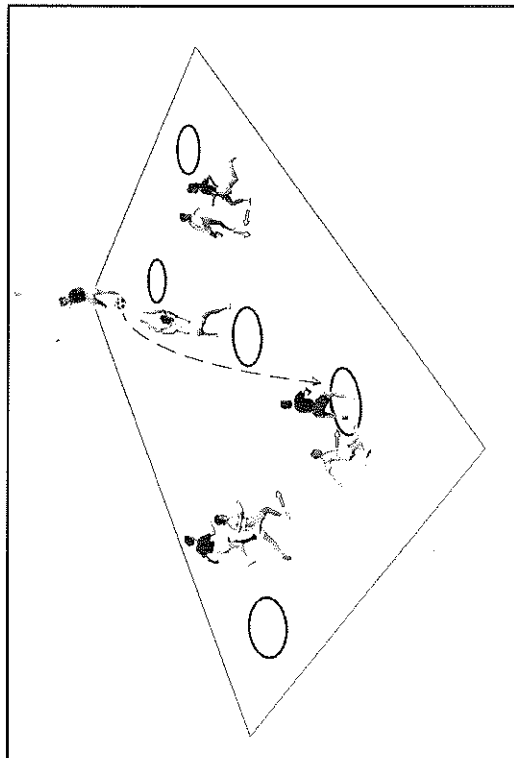
Zwei Teams bemühen sich um den Ballbesitz in einem Spielfeld. Ihnen wird jeweils eine Endlinie zugeordnet. Das Ziel besteht darin, den Ball durch Zuspiele untereinander vorzutragen und hinter der gegnerischen Linie zu stoppen. Dafür gibt es einen Punkt.

- HINWEISE**
- Bei größeren Teams gegebenenfalls Zuweisung von Spielfeldkorridoren
 - Mann-Mann-Deckungsverhalten kann empfohlen werden
 - Um die Gefahr von guten „Einzeldribblern“ zu umgehen, sollte eine bestimmte Anzahl von Pässen im Spielfeld festgelegt werden
 - Drei-Sekunden-Regel für den Aufenthalt hinter der gegnerischen Endlinie einführen
 - Ein Spieler befindet sich ständig hinter der Endlinie (*Fuß – Komplexität: I*)
 - Der ballführende Spieler darf keine Schritte machen und nicht angegriffen werden (*Fuß – Komplexität: III*)
 - Mit Fangen und Werfen sowie mit Schrittregel spielen (*Hand – Komplexität: II*)
- VARIATIONEN**

13

Eierlegen

Ball zum Ziel bringen	Vorteil heraus-spielen	Gegnerbehinde-rung umgehen	Anbieten und Orientieren
			III

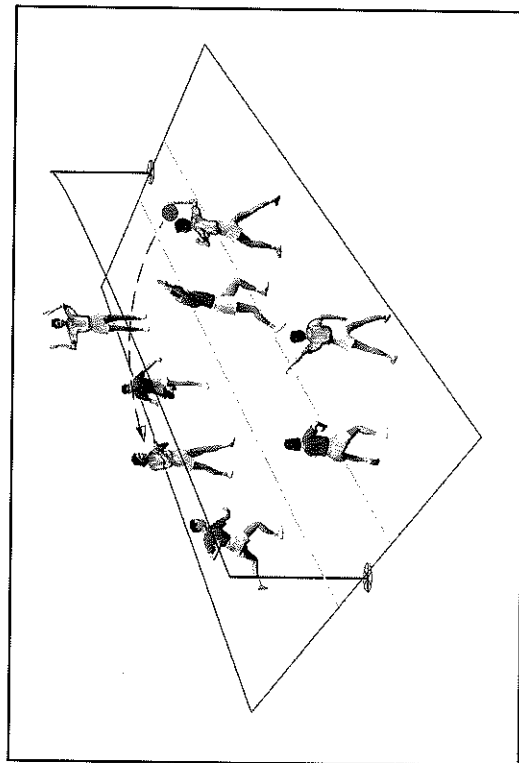


Zwei Teams spielen gegeneinander um den Ballbesitz. Im Spielfeld liegen Gymnastikreifen. Die Mitspieler passen sich den Ball untereinander zu. Wer im Ballbesitz ist und sich unmittelbar an einem Gymnastikreifen befindet, stoppt den Ball im Reifen ab. Dafür gibt es einen Punkt, vorausgesetzt, es befindet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

HINWEISE

- Es werden ein bis drei Gymnastikreifen mehr als die Anzahl der Mitspieler in einem Team verteilt
 - Zwei Punkte hintereinander im selben Reifen zu erzielen, ist nicht möglich
 - Mit Werfen und Fangen im Reifen unter Beachtung einer Schrittregel (*Hand – Komplexität: II*)
 - Der letzte Paß vor dem Stoppen bzw. Fangen im Gymnastikreifen muß ein indirekter sein (*Hand, Fuß – Komplexität: III*)
- VARIATIONEN**

Lücke erkennen	Vorteil heraus-spielen	Anbieten und Orientieren	Zusammenspiel
			III



30

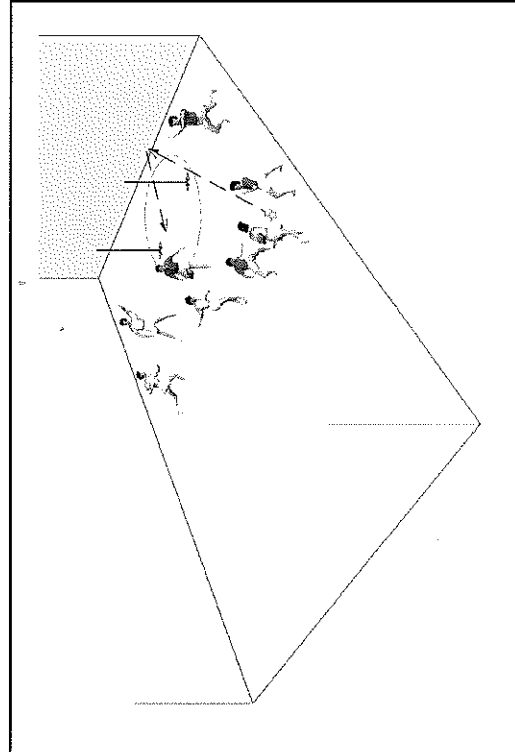
Über und Unter

In der Mitte eines großen Spielfeldes wird über Reichhöhe der Spielenden eine Schnur oder ein Netz gespannt. Die Spieler zweier Teams können sich beliebig auf beiden Seiten aufstellen und auch im Spielgeschehen die Seiten wechseln. Das im Ballbesitz befindliche Team bemüht sich, den Ball einmal über und einmal unter der Schnur untereinander zuzuspielen, um einen Punkt zu erzielen. Ein Laufen mit dem Ball ist nicht gestattet. Links und rechts der Schnur werden mit Kreide Abwurflinien (ein bis zwei Meter) eingezeichnet, die kein Spieler betreten darf.

- HINWEISE**
- Die Anzahl der Pässe, bevor der Ball über oder unter der Schnur gespielt wird, ist beliebig

- VARIATIONEN**
- Zwei Bälle, die oberhalb oder unterhalb der Schnur zusammenprallen sollen (*Hand – Komplexität: III*)
 - Variation der Zuspiele (z. B. über die Schnur: Einhändiges Werfen; unter der Schnur: Passen mit dem Fuß) (*Hand, Fuß – Komplexität: III*)

Lücke erkennen	Vorteil heraus-spielen	Anbieten und Orientieren	Ins Ziel treffen
			II



31

Indirekte Tore

In einem Abstand von ca. vier bis fünf Metern werden zur Wand ausgerichtete Tore (z. B. Pylonen oder Slalomstangen) aufgestellt. Diese befinden sich in einem Torraum, der nicht betreten werden darf. Das ballbesitzende Team ist bestrebt, aus einer günstigen Spielposition heraus indirekt (über die Wand) Treffer zu erzielen.

HINWEISE

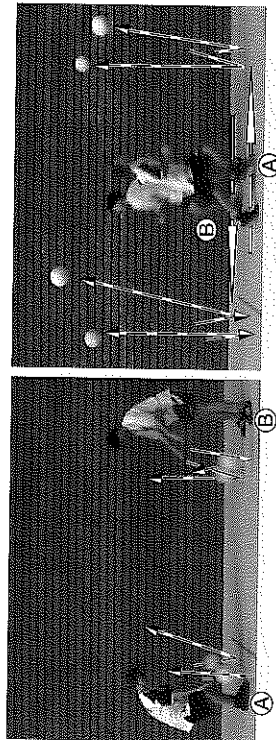
- Die Größe und der Abstand der Tore zur Wand ist an das Leistungsniveau anzupassen
- Auf dem Rasen werden hinter Hockey- oder Feldhandballtoren kleine Kästen oder dergleichen aufgestellt
- Längere Dribblings sind verboten; vier Pflichtabspiele vor dem Torschuß

VARIATIONEN

- Es wird eine „Tabuzone für das Betreten“ zwischen Tor und Wand bestimmt (*Fuß – Komplexität: III*)
- Der Ball wird mit der Hand geprellt (*Hand – Komplexität: II*)

Zeitdruck	Organisationsdruck		
			III

6



A und B stehen einander gegenüber. Jeder hat zwei Bälle, die im gleichen Rhythmus geprellt werden. A und B wechseln die Plätze und prellen die Bälle des Partners weiter.

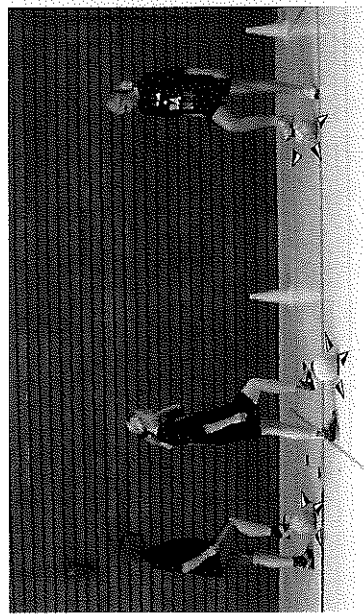
HINWEISE

- Ein großer Abstand erschwert die Ausführung
- Zur Erleichterung kann ein Signalwort für den Wechsel benutzt werden; die Rhythmuvorgabe kann akustisch unterstützt werden
- Kräftiges Prellen ist notwendig, um den Platztausch zu ermöglichen
- Bälle mit guten Prolleigenschaften (Gymnastik-, Volley-, Basketballbälle) sind anfänglich vorzuziehen, später können unterschiedliche Bälle eingesetzt werden
- Wechselseitiges Prellen der Bälle (*Hand – Komplexität: III*)
- Wechselvorgabe nach der Anzahl der Prellkontakte (*Hand – Komplexität: III*)

VARIATIONEN

Zeitdruck			
			I

7



Eine Gruppe von Spielern dribbelt mit je einem Ball innerhalb eines abgegrenzten Spielfeldes beliebig durcheinander. Auf ein Signal des Leiters müssen die Spieler möglichst schnell den Ball mit der Sohle stoppen.

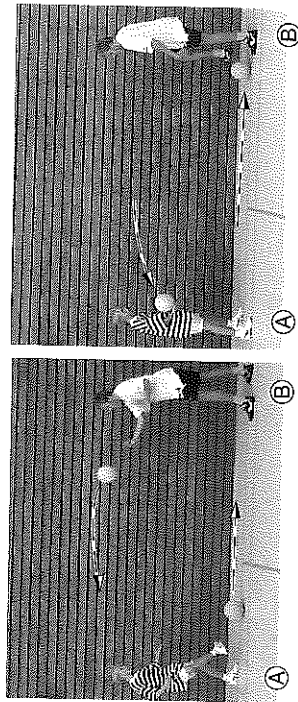
HINWEISE

- Das Signal kann durch Zuruf oder Handzeichen erfolgen
- Die Übung kann auch als Wettkampfform eingesetzt werden
- Nach dem Stoppen müssen die Spieler den Ball liegenlassen, um die nächste Pylone herumlaufen und zum Ball zurücklaufen (*Fuß – Komplexität: I*)
- Varianten des Stoppens: Knie, Hinterteil usw. (*Fuß – Komplexität: I*)
- Hindernisse im Spielraum aufstellen (*Fuß – Komplexität: I*)

VARIATIONEN

Organisationsdruck	Zeitdruck	
		III

38



A und B haben jeder einen Ball und stehen sich frontal gegenüber. A spielt seinen Ball mit dem Fuß zu B, während B gleichzeitig seinen Ball zu A wirft. Der mit dem Fuß gespielte Ball wird immer kurzfristig gestoppt und zurückgespielt, während die Orientierung zusätzlich dem geworfenen Ball gilt.

- Auch den „schwachen“ Fuß berücksichtigen
- Ein weites Blickfeld (beide Bälle und Spielpartner) anstreben

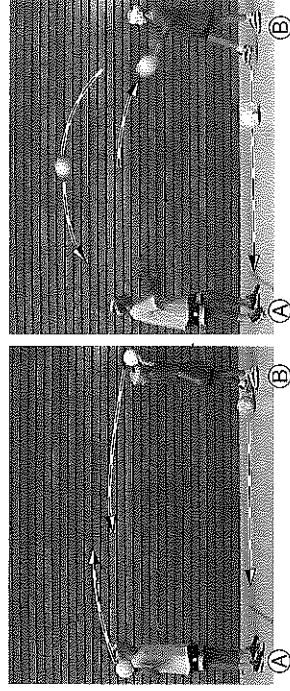
HINWEISE

VARIATIONEN

- Vor dem Fangen die vom Partner mit den Fingern angezeigte Zahl sehen und laut rufen (*Hand, Fuß – Komplexität: III*)
- B wirft seinen Ball senkrecht hoch, A schießt seinen Ball mit dem Fuß zu B, der diesen Ball stoppt und mit dem Fuß zurückspielt. Anschließend fängt B den selbst angeworfenen Ball (*Hand, Fuß – Komplexität: III*)
- Wurf- und Fangvariationen beachten (*Hand, Fuß – Komplexität: III*)
- Vor dem Fangen des zugeworfenen Balles eine 360°-Drehung ausführen (rechts-links) (*Hand, Fuß – Komplexität: III*)

Organisationsdruck	Präzisionsdruck	Zeitdruck
		III

39



A und B stehen einander gegenüber. Jeder hat einen Ball, den sie sich je nach Aufgabenstellung zuspielen. Währenddessen wird zusätzlich ein dritter Ball mit den Füßen hin und her gepaßt.

HINWEISE

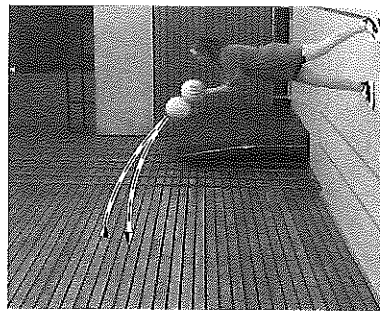
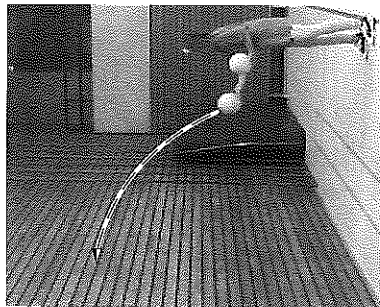
- Linien einbeziehen, um den Spielraum von A und B einzugrenzen
- Zur Erleichterung kann ein Signalwort für das Zuspiel mit dem Fuß verabredet werden und das Tempo für das Werfen und Fangen reduziert werden
- Die Aufgabenstellung läßt sich gut „inszenieren“ (Ballprobe; vgl. S. 146)

VARIATIONEN

- Wurfvariationen: einhändig-beidhändig, direkt-indirekt, Brust-hoch-Überkopf usw. (*Hand, Fuß – Komplexität: III*)
- Fangvariationen berücksichtigen: Überkopfhöhe, einhändig usw. (*Hand, Fuß – Komplexität: III*)
- Stoppvarianten: Sohle, Seitspan usw. (*Hand, Fuß – Komplexität: III*)

Spielpunkt bestimmen	Winkel steuern	Krafteinsatz steuern	
			III

13



Ein Spieler hält in jeder Hand einen Ball. Einen Ball hoch gegen die Wand werfen und diesen mit dem zweiten, der fest in den Händen gehalten wird, an die Wand zurückspielen. Diesen Abpraller wieder aufnehmen.

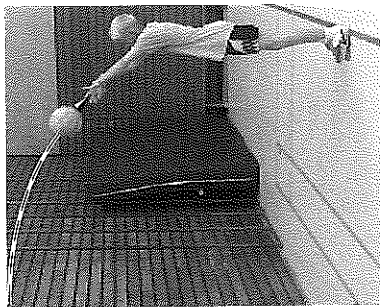
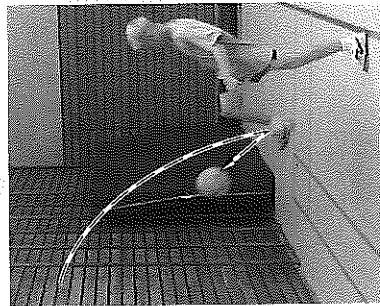
- Unterschiedlich große Bälle berücksichtigen
- Als Wettkampfform geeignet: Wer schafft zwei, drei usw. Wiederholungen hintereinander?
- Mit Zwischenaufsetzer des abprallenden Balles (*Hand – Komplexität: III*)
- Zielpunkte an der Wand ansteuern (*Hand – Komplexität: III*)
- Abstand zur Wand variieren (*Hand – Komplexität: III*)
- Partneraufgabe: Jeder hält einen Ball in den Händen, währenddessen wird ein dritter Ball hin und her gespielt (*Hand – Komplexität: III*)
- Jeden zweiten Abpraller mit dem Fuß oder Kopf zurückspielen (*Hand, Fuß, Kopf – Komplexität: III*)

HINWEISE

VARIATIONEN

Spielpunkt bestimmen	Winkel steuern	Krafteinsatz steuern	Sich verfügbar machen
			III

14



Einen Ball gegen die Wand werfen, zum abprallenden Ball orientieren und den Ball mit dem Fuß an die Wand zurückspielen. Den Ball in einer bestimmten Höhe fangen.

- Den Abstand zur Wand beachten
- Die Fanghöhe sollte vorher bestimmt werden (Knie-, Brust-, Kopf-, Überkopfhöhe)
- Mehrmaliges Spielen gegen die Wand (*Fuß – Komplexität: III*)
- „Schwachen“ Fuß berücksichtigen und zwischen Innenseite und Spann wechseln (*Fuß – Komplexität: III*)
- Aus verschiedenen Körperpositionen den Ball gegen die Wand werfen: im Sprung, aus der Knie- oder Sitzstellung, rückwärts usw. (*Hand – Komplexität: III*)

HINWEISE

VARIATIONEN