

Ballschulfortbildung - Inhaltsüberblick

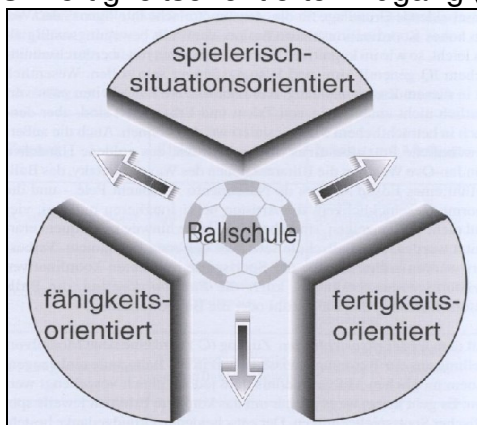
Einleitung

Problem:

- Bewegungsmangel
- Befunde zur Abnahme der motorischen Leistungsfähigkeit sind nicht eindeutig/ scheint aber rückläufig zu sein bzw. die Schere wird größer (MQ vor 30 Jahre bei 100 heute bei 90) wird nicht immer bestätigt siehe meine Studie.
- Kinder brauchen mehr Bewegung aber die Qualität ist entscheidend: Vielseitigkeit und Kindgemäßheit werden gefordert
- Vielseitige natürliche Erfahrungssammlung ohne Leistungsdruck (wie es beim Spielen auf der Straße der Fall ist)
- Ballschule dient als Ersatz für die Straßenspielkultur

Ballschule:

- Straßenspielkultur= natürliche Ballschule
- Gefahren der Frühspezialisierung= Kinder sind von Natur aus Allrounder kein Spezialisten. Frühe Spezialisierung kann zu Motivationsverlust und Entwicklungsdisharmonien führen
- Erst soll das ABC gelernt werden bevor komplexe Wörter (spezifische Techniken) oder grammatikalische Einsatzregeln (spezifische Taktiken) herauszubilden versucht
- Sportartübergreifende Ballschule= Vermittlung breiter und vielfältiger Spiel- und Bewegungserfahrungen
- Drei methodische Grundpfeiler des ABCs:
A= spielerisch situationsorientiert (**Taktik**)
B= fähigkeitsorientierten (**Koordination**)
C= fertigkeitenorientierten Zugang (**Technik**)



- **A spielerisch- situationsorientiert:** Experimentieren und ausprobieren stehen im Vordergrund. Kinder sollen mehr oder weniger nur frei Spielen und lernen Situationen richtig wahrzunehmen und (vor-) taktisch zu verstehen. Außerdem sollen sie ein sportliches Verständnis für den Umgang mit Spielregeln erlangen.
„Spielen macht den Meister“ bzw. „Spielen lernt man durch Spielen!“
Trotz allem ist neben dem Spielen auch das Üben von großer Bedeutung
Es dient als Basis für das spätere Training der spezifischen Spielfertigkeiten

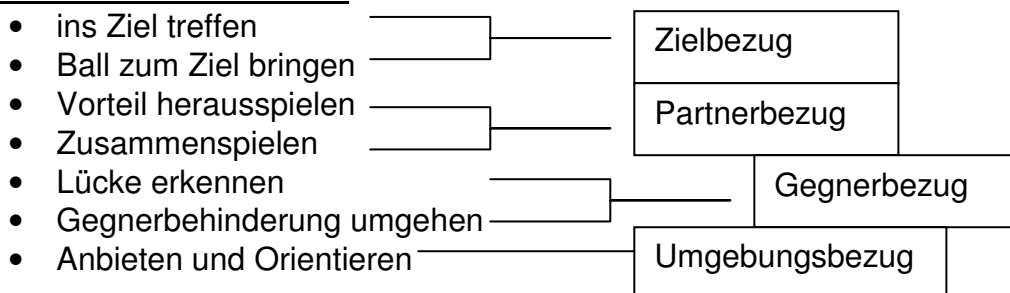
- **B= Das Üben der koordinativen Ballfähigkeiten/ fähigkeitsorientierter Ansatz:** hier wird davon ausgegangen, dass es allgemeine, technikübergreifende Leistungsfaktoren gibt, die eine wesentliche Voraussetzung dafür bilden, motorische Fertigkeiten schnell zu erlernen, zielgerichtet und präzise zu kontrollieren sowie vielfältig und situationsangemessen zu variieren. Wer ein hohes Koordinationsniveau hat, dem fällt bewegungsmäßig alles leicht.
- In der Ballschule sollen die für die Sportspiele relevanten koordinativen Leistungsvoraussetzungen verbessert werden kurz: die Ballkoordination, Ballgeschicklichkeit, das Ballgefühl oder die Ballgewandtheit
- **C= fertigkeitsoorientierter Zugang:** das Üben der Ballfertigkeiten. Es geht nicht primär um das konkrete Erlernen jeweils spezifischer Sportspieltechniken.
- Es werden unspezifische Technikbausteine vermittelt.

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

A: spielerisch- situationsorientierter Zugang

- Besteht aus eigenständigen Spielformen
- Die Spiel sollen sportspielübergreifende Taktikbausteine enthalten (diese wurden mittels Expertenbefragungen ermittelt)

7 offensive Taktikbausteine

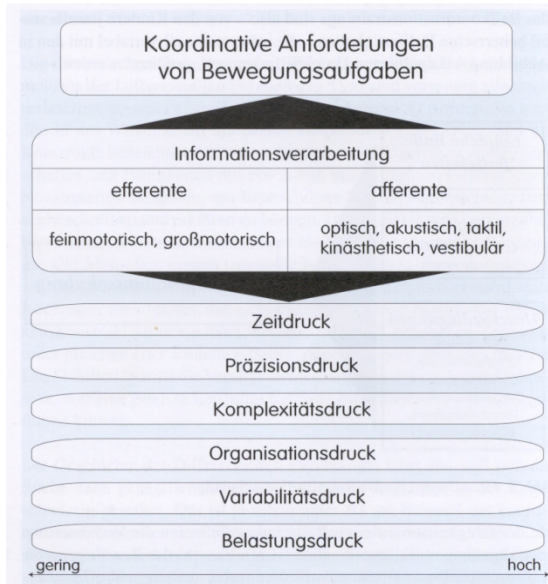


Die Defensivbausteine stellen jeweils dann die Umkehrung da.

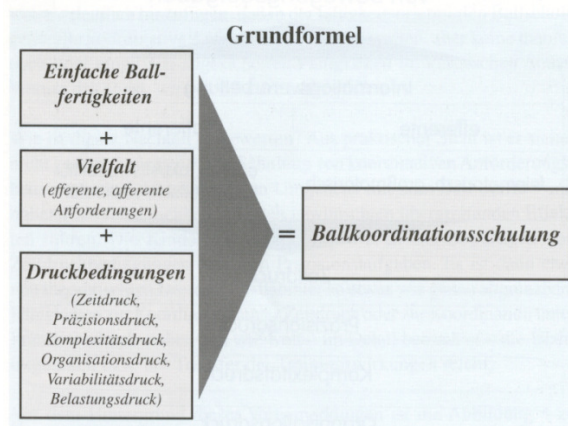
- Ansonsten ist die Methode „spielen lassen“
- **Ziele:** Vermittlung nicht spezifischer Spielfähigkeit sowie taktischer Grundkompetenzen
- **Inhalt:** Spielformen aus allgemeinen Taktikbausteinen
- **Methode:** spielen lassen

Zu A: spielen lassen (antizipative Verhaltenskontrolle) = Kinde sollen Sicherheit gewinnen und lernen die Konsequenzen ihres eigenen Handelns vorherzusehen

ZU B: Schwerpunkt auf koordinative Fähigkeiten da diese von klein auf lohnende trainierbar sind



(Anforderungsbausteine der Ballkoordination - modifiziert nach Neumeier & Mechling 1995)



(Grundformel der Ballkoordinationsschulung)

Ziele: Verbesserung der allgemeinen Ballkoordination

Inhalte: üben der Bewältigung von informationellen-motorischen Anforderungsbausteinen

Methode: Einfache Ballfertigkeiten+ Vielfalt+ Druckbedingungen

C: fertigkeitenorientierter Ansatz

Ziele: Herausbilden des übergreifenden Baumaterials für Sportspielbewegungen

Inhalte: Schulung einzelner Technikbausteine

Methode: Bausteine lässt man einzeln oder kombiniert – in einfacher Form- Üben

A. Spielerisch- situationsorientierte Ballschule

Ins Ziel treffen: Taktische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Zeitpunkt und den Ort einer Abschusshandlung auszuwählen

Ball dem Ziel annähern: Taktische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, mit Partnern einen Ball in einen Angriffs-/Abschlussraum zu transportieren

Überzahl herausspielen: Taktische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, durch Anbieten, Orientieren und die Kooperation mit Partnern sich einen Vorteil zu verschaffen

Zusammenspiel: Taktische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, Bälle von Partnern anzunehmen bzw. an Partner weiterzuspielen

Lücke erkennen: Taktische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, in der individuellen Auseinandersetzung mit Gegenspielern Zwischenräume für die Chance eines Abspiels, eines Tor- oder Punktgewinns zu nutzen

Gegnerbehinderung umgehen: Taktische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, in der individuellen Auseinandersetzung mit Gegenspielern einen Ballbesitz zu sichern

Anbieten und Orientieren: Taktische Aufgabenstellung, bei denen es darauf ankommt, zum richtigen Zeitpunkt eine optimale Position auf dem Spielfeld einzunehmen

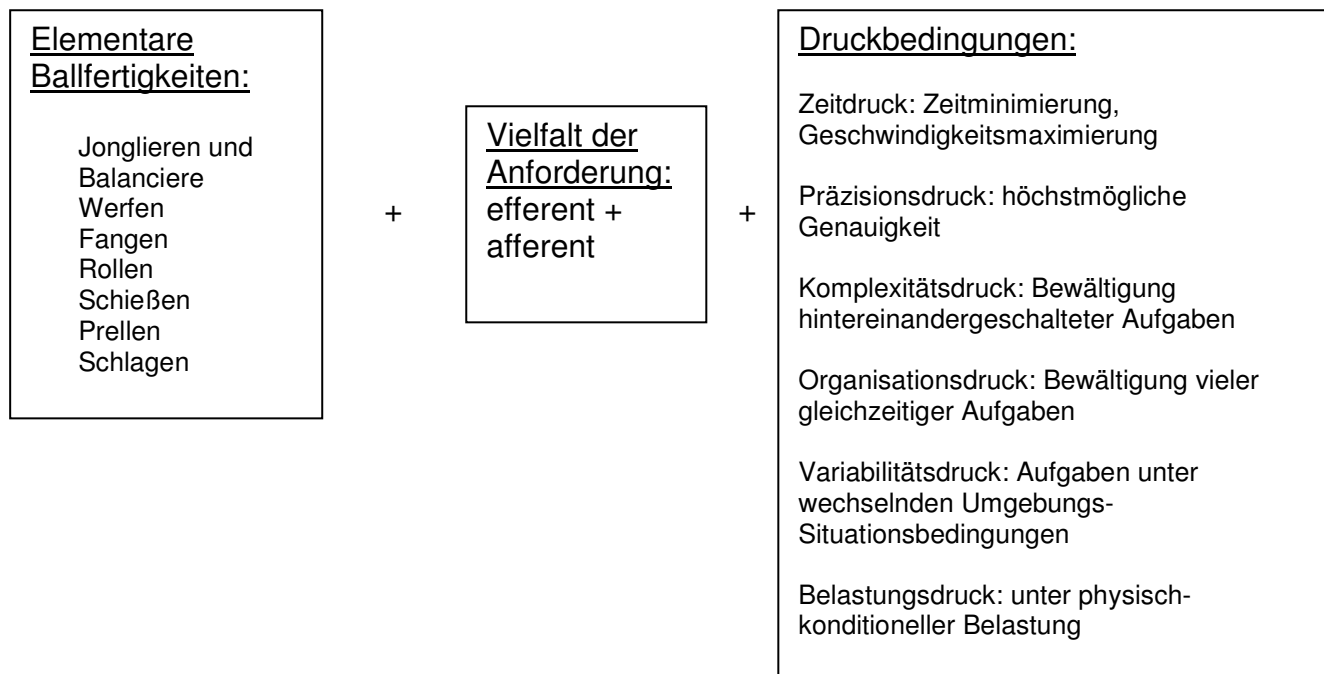
- Mehrere Taktikbausteine in einer Spielform enthalten
- Spiel lassen sich nicht vollständig über basistaktische Komponenten beschreiben
- 3 Ordnungskriterien für die Spiele:
 1. Taktikbausteinstruktur (Ziel treffen, Lücke erkennen usw.)
 2. wie der Ball gespielt wird (Hand, Fuß, Schläger)
 3. Komplexitätsstufe

Spiele:

1. ins Ziel treffen: Rollball, Volltreffer, Nummernball
2. Ball zum Ziel bringen: Eierlegen, Pantherball, Linienball
3. Vorteil herausspielen: Mattenball, Rebounder, Vier Tore Ball
4. Zusammenspiel: Tigerball, Abfangball, Doppelball
5. Lücke erkennen: Pass durch die Mitte, Indirekte Tore , Über & Unter
6. Gegnerbehinderung umgehen: Kaiserball, Hand& Fuß- Ball, Durchschlüpfen
7. Anbieten und Orientieren: Katzenball, Spionball

B: Fähigkeitsorientierte Ballschule

- einfache Ballfertigkeit+ Vielfalt+ Druckbedingung
- elementare Fertigkeitsvoraussetzungen müssen geschaffen sein
Elementare Ballfertigkeiten:



- efferent: wird zwischen ganzkörperlichen und kleinmotorischen Übungsformen mit Ball gewechselt
- afferent: visuell, Auge- Hand, Auge- Fuß Koordination

- **3 Ordnungskriterien für die Spiele:**

1. Druckbedingungen
2. wie der Ball gespielt wird (Hand, Fuß, Schläger)
3. Komplexitätsstufe

1. Zeitdruck: Hindernissparcour prellen, Zuspielen mit Sonderaufgaben, Zuspiel zu zweit + Ball in die Luft werfen, ball hochwerfen und Platztausch, Ball auf Signal stoppen,

2. Präzisionsdruck: Ball mit Unterarmen jonglieren, vorne hochwerfen hintern Rücken fangen, zwei Bälle gleichzeitig hochwerfen und fangen

3. Komplexitätsdruck: Ball durch Beine werfen sich drehen über Graben springen und den Ball wieder auffangen, Ball in den Raum werfen sich hinlegen und den Ball im stehen wieder fangen, Aufsetzer an die wand werfen kurzkontaktig wieder an die Wand spielen Ball beidhändig auffangen

4. Organisationsdruck: zwei Bälle gleichzeitig Prellen, Unterhandwurf zwei Bälle gleichzeitig zuspielen und fangen, ein Ball mit einer Hand hochwerfen den anderen Ball mit der anderen Hand gleichzeitig prellen, einer wirft dem anderen einen Ball zu während dieser gleichzeitig einen anderen Ball mit einer Hand prellt, Luftballon in der Luft halten und sich zusätzlich einen Ball zuspielen

5. Variabilitätsdruck: Hockeyschläger A hat zwei Bälle B einen sie spielen sich alle Bälle im Uhrzeigersinn zu, A und B prellen und versuchen dabei den Ball des anderen zu berühren,

6. Belastungsdruck: Modifizierung der andern Spiele unter energetischem Gesichtspunkt z. B. Staffeln, Ball-Parcours, Ballartisten-Probe

C: Fertigkeitsorientierte Ballschule

- 8 sportspielübergreifende Technikbausteine

Winkel steuern

Krafteinsatz steuern

Spelpunkt des Balles bestimmen

Laufwege und Tempo zum Ball festlegen

Sich verfügbar machen

Zuspielrichtung und- weite vorwegnehmen

Abwehrposition vorwegnehmen

Laufwege beobachten

- **3 Ordnungskriterien für die Spiele:**
 1. Zuordnung zu Technikbaustein
 2. wie der Ball gespielt wird (Hand, Fuß, Schläger)
 3. Komplexitätsstufe

Spiele:

1. Winkel steuern: Ball in verschiedenen Höhen zuspielen und fangen, Ball mittels Abpraller über die Wand in einen offenen Kasten werfen, Torwandschießen

2. Krafteinsatz steuern: verschiedene Gegenstände vom Kasten schießen, so dass sie in dahintergelegte Reifen fallen, von Gymnastikreifen an die Wand werfen und wieder fangen in unterschiedlicher Entfernung, Ball in unterschiedlicher Entfernung mit dem Fuß zupassen

3. Spelpunkt des Balles bestimmen: einen Ball hoch an die Wand werfen und mit dem anderen fest in den Händen gehaltenen Ball den zweiten wieder an die Wand zurückspielen, Torwandschießen mit vorherigem Pass, Ball hoch gegen die Wand werfen und den abprallenden Ball mit dem Kopf wieder zurückspielen,

4. Laufweg und Tempo festlegen: A und B stehen mit dem Rücken zueinander und bei werfen gleichzeitig den Ball hinter sich hoch drehen sich dann um und versuchen den Ball des Partners zu fangen, A spielt den Ball von hinten über den Partner mit einem Spannstoß dieser versucht ihn so schnell wie möglich mit der Sohle zu stoppen, Ball gegen die Wand schießen und den zurückspringenden Ball in einer Zone stoppen

5. sich verfügbar machen: Abwerfen aus Abwurfzone hinter Kästen, Ball soll in Anspielzone gefangen werden, zwei Gruppen Gruppe A befindet sich innerhalb Gruppe B außerhalb des Spielfeldes B versucht durch treffen der Spieler aus

Gruppe A Punkte zu erzielen wird jedoch ein Ball von A gefangen, so bedeutet dies Punktabzug für B außerdem können die im Feld die außen auch abwerfen und so zusätzlich Punkte erzielen

6. Zuspielrichtung- weite: Ball hochwerfen wenn er am Scheitelpunkt ist Augen schließen und dann klatschen wenn man glaubt er berührt den Boden, den Ball im Stand fangen, Ball hochwerfen dann auf Handrücken am Boden abprallen lassen und versuchen ihn zu fangen, Spieler A wirft den Ball aus großer Entfernung in einer vier oder sechsteiliges Gitterfeld die andern Spieler sollen vorhersagen wo er landen wird

7. Abwehrposition vorwegnehmen: 2 hochgestellte Kastenteile sind das Tor B steht zwischen den Toren A steht mit dem Rücken zu B wenn A sich mit dem Ball dreht entscheidet sich B welches Tor er verteidigen will A muss den Ball sofort auf das ungedeckte Tor werfen, 3 Spielzonen A und B versuche sich den Ball zuzuspielen ohne das C den Ball bekommt und ohne das die Zonen verlassen werden

8. Laufwege beobachten: Schattenprellen, Schutzmann prellen (einer prellt vor die anderen müssen ihm gegenüberstellen und mitmachen)