

Sportartübergreifende Sportspielvermittlung

-Beispiele der Ballschule Heidelberg- Teil 1

Spiele

8/04

Vorbemerkungen/Ziele

In der vorgestellten Ballschulstunde wird ca. alle 10 Minuten ein anderes Spiel mit einem anderen Ball gespielt. Aufgabe ist es ein Bewegungsraum zu schaffen, in dem die Kinder wieder spielen lernen. Dabei sollen sie sich in wechselnden Spielsituationen zurechtfinden.

Kreativität und Improvisation am Ball stellt sich automatisch mit Erfolgserlebnissen bei der Bewältigung von Bewegungsaufgaben ein. Sportspielübergreifende Technik-, Taktik- und Koordinationsbausteine werden gezielt durch die angebotenen Spiele und Übungen gefordert und gefördert (s.a. Absichten/Gedanken), so dass sich grundlegende Fertigkeiten ausbilden, die in allen Ballspielen Anwendung finden. Das Wirkungsfeld der Ballschule reicht vom Abbau festgestellter Motorikdefizite bis hin zur Grundsteinlegung für spätere Ballkünstler. Auch diese müssen – und zwar noch mehr als alle anderen – zunächst einmal ihr Spiele-ABC üben.



Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Kinder im Grundschulalter (Mädchen und Jungen), die Talent, Motivation und Lust zum Spielen haben.

Ort: Sport-, Gymnastikhalle oder Freiluftanlage bei gutem Wetter.

Material: Vielfältige Ballmaterialien (Ballwagen), Gymnastikreifen, Schwedenbänke,

Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

□ = Organisation

EINSTIMMUNG

● Freies spielen mit verschiedenen Ballmaterialien

Während die Ballschulkinder sich mit Hilfe des Aufforderungscharakters von Ballmaterialien ausleben, bleibt dem ÜL die Zeit für weitere organisatorische Aufbauten oder Maßnahmen.

● Spielerisch – situationsorientiertes Aufwärmen durch „Eierlegen“

Zwei Teams spielen gegeneinander um den Ballbesitz. Im Spielfeld liegen Gymnastikreifen. Die Mitspieler/innen passen sich einen Ball untereinander zu. Wer in Ballbesitz ist versucht einen Mitspieler anzuspieren, der sich in einem Reifen aufhält. Wird der Ball dort vom Mitspieler gefangen, gibt es einen Punkt, vorausgesetzt, es befindet sich im Moment des Fangens kein gegnerischer Fuß im Reifen.

□ Immer einen Meter Abstand vom Ballhalter fordern.

Das Spiel wird komplexer, wenn der Ball nur mit dem Fuß gespielt werden darf.

SCHWERPUNKT

● Fähigkeitsorientierte Ballschule

1. Jedes Kind hat einen Ball. Der Ball wird senkrecht in die Luft oder gegen eine Wand geworfen. Währenddessen sind Bewegungsaufgaben zu lösen, z.B. dreht sich der Ballwerfer um die eigene Achse.
2. Zwei Kinder stehen einige Meter auseinander und werfen sich den Ball zu. Zusatzaufgaben sind z.B., kurz nach dem hohen Zuspiel von A macht B noch einen Hampelmannsprung oder eine Drehung (s.o.).

Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

● Einstimmen, Kontaktaufnahme und Verbesserung der Wahrnehmungs- und Ballspielfähigkeit (Ballgefühl).

➤ Soziale Einbindung in die „Sportspielgruppe“

● Vermittlung der folgenden taktischen Grundkompetenzen:
Ball zum Ziel bringen,
Vorteil herausspielen,
Gegnerbehinderung umgehen,
Anbieten und Orientieren.

➤ Es werden 1-3 Gymnastikreifen mehr als die Anzahl der Mitspieler/innen in einem Team verteilt.

Zwei Punkte hintereinander im selben Reifen zu erzielen ist nicht erlaubt.

● Bewältigung von Zeit- und Präzisionsdruck.
Vermittlung spielübergreifender Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem Ball, Ballgefühl, Ballkoordination

➤ Zusatzaufgaben können mannigfaltig durch jegliche motorische Beanspruchung variiert werden.





**Autor:
Jörn
Uhrmeister**

Stundenverlauf / Inhalte

3. A und B haben jeder einen Ball und stehen sich frontal gegenüber. Beim Heranfliegen des Balles wirft A seinen Ball senkrecht hoch, fängt den von B zugeworfenen Ball, wirft ihn wieder zu B zurück und kontrolliert danach seinen eigenen Ball wieder.
4. Wie oben, aber auf Signal werfen beide Kinder ihren Ball senkrecht hoch, tauschen die Plätze und fangen jeweils den vom Partner hochgeworfenen Ball.
5. Den Ball mit dem Fuß passen, nachlaufen um den Ball zu überholen, Tunnel durch Liegestütz o.ä. bilden und den Ball durch anschließendes Nachlaufen stoppen.
6. Einen Ball zwischen die Füße klemmen und beim Sprung mit den Füßen hochwerfen. Den Ball kontrolliert fangen.
7. In einer immer kleiner werdenden Spielzone dribbeln alle Spieler ihre Bälle so kontrolliert, dass Zusammenstöße vermieden werden.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS

- **Fertigkeitsorientierte Ballschule**
 1. Einen Ball hoch gegen die Wand werfen und den abprallenden Ball
 - a) mit dem Kopf zurück spielen.
 - b) 1 x aufsetzen lassen und mit der offenen Hand zurückspielen.
 - c) zum Zeitpunkt des Aufpralls überspringen.
 2. Einen Ball hoch in die Luft werfen und bevor der Scheitelpunkt der Flugkurve erreicht ist Augen schließen, um den Ball mit geschlossenen Augen
 - a) vor dem Aufprall zu fangen.
 - b) nach einmaligem Aufsetzen zu fangen.
 3. A spielt den Ball als Dropkick so gegen die Wand, dass B Schwierigkeiten hat den Wandabpraller direkt – also ohne Bodenkontakt - zu fangen. Durch Aufprallen erzielt der jeweilige Schütze einen Punkt.
- Wettspiel bei 3., dass auch durch Würfe mit der Hand gespielt werden kann, hierbei an der Wand eine Linie markieren, die überspielt werden muss.

AUSKLANG

- **Flüsterkabinett**
Die Kinder reiben sich feste und lange die Hände, so dass die Handflächen ganz warm werden. Das ist der richtige Zeitpunkt die warmen Handflächen auf die Augen zu legen und die Wärme zu spüren.
- Die Augen bleiben verdeckt, können sogar unter den Handflächen geschlossen bleiben, bis der / die ÜL (in) leise den Namen jedes Kindes flüstert. Dasjenige Kind, welches seinen Namen verstanden hat, nimmt die Hände vom Gesicht und setzt sich leise auf eine Bank.

Literatur:

Kröger, C./ Roth, K.: Ballschule. Ein ABC für Spielanfänger, Schorndorf 2002
Sportjugend NRW (Hrsg.): Praxismappe Ballspiele, Duisburg 1999

Absichten / Gedanken

- Partner- und Gruppenformen fördern eine gemeinsame, aber auch eine zielorientierte Handlungsweise.
- Bewältigung von Komplexitäts-/ Sukzessivdruck durch viele hintereinandergeschaltete Anforderungen.
- ... sowie Organisationsdruck zur Bewältigung vieler gleichzeitiger (simultaner) Anforderungen.
- **Spielpunkt des Balles bestimmen. Zuspielweite/-richtung vorwegnehmen. Winkel und Kräfteinsatz steuern. Ganzheitliche Ausbildung von Kindern in ihrer geistigen, emotionalen und motorischen Entwicklung. Vielseitiges Erleben und Wahrnehmen von Spielsituationen**
- **B steht seitlich versetzt frontal zur Wand. Linie an der Wand.**
- **Abstand der Übenden zueinander bzw. zur Wand beachten. Bevorzugt Softbälle einsetzen.**
- **Gemeinsamer, beruhigender Stundenabschluss. Förderung der Aufmerksamkeit und Beruhigung der Herzfrequenz.**
- **Entspannungsmusik kann unterstützend wirken. Kommunikation zwischen ÜL und Kindern fördern.**

Sportartübergreifende Sportspielvermittlung

Teil 2

Vorbemerkungen/Ziele

Das Talentförderprojekt der „Ballschule Heidelberg“ bietet Grundschulen und Sportvereinen ein innovatives Kindersportangebot. Professionelle, entwicklungsgerechte Sportspielausbildung mit dem Konzept „ABC des Spielens-Lernens“ wird mit der bundesweiten Ausbreitung der Ballschule auch Heranwachsenden in unserer Region möglich. Das dauerhafte Angebot zur Talentsuche, -auswahl und -förderung ist für fünf- bis zehnjährige Mädchen und Jungen geeignet, die Motivation und Lust zum Spielen verschiedener Sportspiele haben.

Ziele der Ballschule sind:

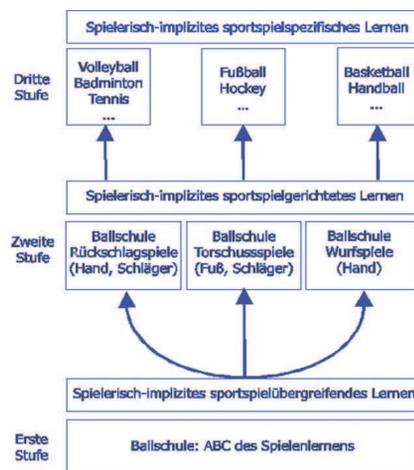
1. Ganzheitliche Ausbildung von Kindern in ihrer geistigen, emotionalen und motorischen Entwicklung.
2. Vielseitiges Erleben und Wahrnehmen von Sportspielsituationen.
3. Vermittlung spielübergreifender Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem Ball (z.B. Ballgefühl, Ballkoordination).
4. Soziale Einbindung in „Sportspielgruppen“.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Kinder (Mädchen und Jungen) im Grundschulalter.

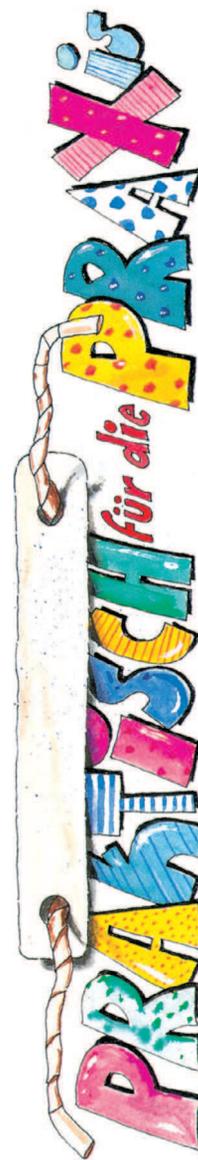
Material: Vielfältige Ballmaterialien (Ballwagen), Pylonen.

Ort: Sport-, Gymnastikhalle oder Freiluftanlage bei gutem Wetter.



Spiele

9/04



Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

○ = Organisation

EINSTIMMUNG

- **Spielerisch - situationsorientiertes Aufwärmen durch „Nummernball“**

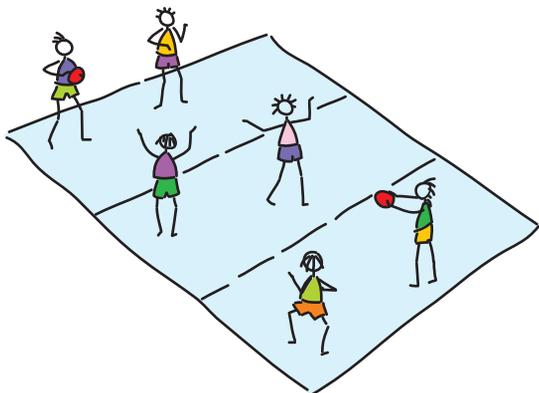
Alle Spieler werden durchnummeriert, wobei immer zwei Spielern die gleiche Zahl zugewiesen bekommen (1-1, 2-2, usw.). Alle Spieler dribbeln ihren Ball mit dem Fuß durcheinander. Auf Zuruf einer Nummer starten die entsprechenden zwei Spieler aus dem Feld, durchdribbeln ein Pylonentor und schießen auf ein Ziel(-tor).

- **„Tigerball“**

In Kreisauflistung passen sich die Kinder einen Ball untereinander kreuz und quer zu, jedoch nicht über Kopfhöhe. Zwei in die Kreismitte entsandte „Tiger“ versuchen den Ball abzufangen oder zu berühren. Die „Tiger“, die den Ball abfangen wechseln mit dem letzten Ballbesitzer des Außenkreises.

Die „Tiger“ dürfen den Kreis nicht verlassen.

- **„Spiel über die Mitte“**



Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

- *Aufwärmen, Einstimmen und Kreislaufaktivierung. Verbesserung der Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit. Verbesserung der optischen u. taktilen Wahrnehmung.*

➤ *Variation: Dribbeln mit der Hand.*

- *Vermittlung der folgenden taktischen Grundkomponenten: Zusammenspiel fördern, Anbieten und Orientieren, Gegnerbehinderung umgehen.*

➤ *Bei wiederholtem Ballhalten, Fangfehlern oder verpassten Zuspielen wechselt der "Tiger" mit dem fehlerverursachenden Außenspieler.*

Beachte: *Zuspielarten variieren.*

➤ *Weiterentwicklung zum Spiel „Über die Mitte“: Teams gleicher Gruppenstärke stellen sich im dreigeteilten Spielfeld auf. Die Kinder in den Außenzonen spielen sich die Bälle zu (nicht über Kopfhöhe), wobei die Spieler in der Innenzone dies unterbinden sollen.*

Nach Abfangen des Balles wechseln die Teams ihre Zonen.



Autor:
Jörn
Uhrmeister

Stundenverlauf / Inhalte

SCHWERPUNKT

● Fertigungsorientierte Ballschule

- Zwei Spieler stehen sich gegenüber. A steht hinter einer Linie auf der verschiedene Bälle liegen. B wechselt fortlaufend zwischen verschiedenen weit entfernten Pylonen hin und her. A spielt B die Bälle zu, so dass dieser sie
 - stoppen kann.
 - zurückspielen muss
- Zwei Spieler stehen sich wie oben (1.) gegenüber. Die Pylonen bilden eine breite Anspielzone, in der sich B laufend fortbewegt. A spielt B einen Ball zu, so dass dieser ihn
 - direkt zurückspielt.
 - annimmt und um die Pylone dribbelt bevor er zurück zu A spielt.
 - Annimmt, eine 180 ° Drehung absolviert und um eine Pylone dribbelt, bevor er zurück zu A spielt.
- A, B und C stehen in Dreiecksaufstellung. B passt zu A. Unmittelbar bevor A den Ball erhält dreht sich B oder C - nach Verabredung- um. A muss das Kind anspielen, das ihm nicht den Rücken zuwendet.

- Nach einer bestimmten Anzahl von Pässen werden bei allen oben genannten Übungsformen die Aufgaben bzw. Rollen getauscht.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS

● Fähigkeitsorientierte Ballschule

- Einen Ball mit beiden Händen hinter dem Rücken halten und über den Kopf nach vorne werfen, um den Ball vor dem Körper zu fangen.
- Im Sitzen einen Ball hochwerfen, hinter dem Körper in die Hände klatschen und den Ball im Sitzen fangen.
- A steht mit Ball hinter B. A...
 - schießt/ rollt den Ball durch die gegrätschten Beine von B. B sprintet hinterher und versucht ihn vor einer Markierung zu stoppen.
 - wirft den Ball im Bogen über den Kopf von B. B sprintet...(s.o.)

AUSKLANG

● Springende Bälle

Die Kinder verteilen sich beliebig in der Halle und verharren mit geschlossenen Augen am Ort. Der/ die ÜL in setzt verschiedene Bälle in der ganzen Halle durch Prellen in Bewegung und nun soll nachgespürt werden, welcher der Bälle zuletzt am Boden liegen bleibt.

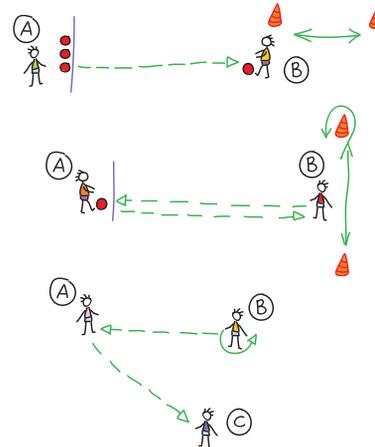
- Anschließend werden die Kinder zu ihrer Lösung befragt und ggfls. ein erneuter Durchgang gestartet.

Literatur:

Kröger, C./ Roth, K.: Ballschule. Ein ABC für Spielanfänger, Schorndorf 2002
Sportjugend NRW (Hrsg.): Praxismappe Ballspiele, Duisburg 1999

Absichten / Gedanken

- Vermittlung der folgenden technischen Grundkomponenten:
Zuspielweite/ -richtung vorwegnehmen. Winkel und Krafteinsatz steuern. Laufwege beobachten und sich verfügbar machen.
Abwehrposition vorwegnehmen.
Ball zum Ziel bringen/ dem Ziel annähern.



- Zuspielart variieren (Innen-, Außenseite, Spann, Hand, Schläger, mit links und rechts usw.)

- Vermittlung der folgenden koordinativer Fähigkeiten:
Bewältigung leichter Grundtechniken unter Präzisionsdruck, Zeitdruck und Komplexitätsdruck.

- Ausgangsstellungen variieren, z.B. im Liegen, Kniestand, Fersensitz

- Gemeinsamer beruhigender Stundenabschluss. Förderung der Kognition und Aufmerksamkeitsfähigkeit.
Beruhigung der Herzfrequenz.

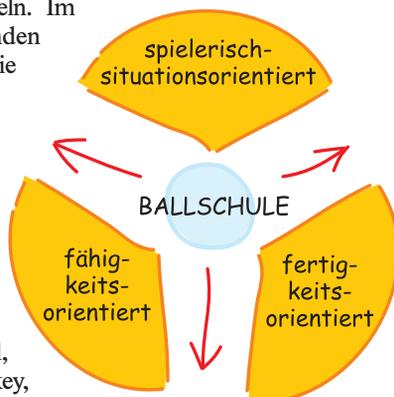
- Variante kann auch als Reifenregen durchgeführt werden. Dabei werden Gymnastikreifen gezwirbelt und die TN achten bei geschlossenen Augen darauf, welcher Reifen zuletzt fällt.

Sportartübergreifende Sportspielvermittlung

Teil 3

Vorbemerkungen/Ziele

Kinder sind keine Spezialisten, sondern Allrounder, und sie sind nicht einfach wie kleine Erwachsene, sondern als eigenständige Persönlichkeiten zu behandeln. Die Trainingsinhalte müssen koordinativ fit machen und vor allem Spaß an der Bewegung vermitteln. Im Mittelpunkt des folgenden Sportangebots steht die Schulung sportspielübergreifender koordinativer, taktischer und technischer Ballspielfähigkeiten. Die Kinder erleben spielerisch-beiläufig die Straßenspielkultur, die ihnen später den Einstieg in die Welt der großen Sportspiele (Fußball, Handball, Basketball, Volleyball Hockey, Tennis usw.) erleichtert.



Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Kinder im Grundschulalter (Mädchen und Jungen), die Talent, Motivation und Lust zum Spielen haben.

Material: Zwei Weichbodenmatten, verschiedene Ballmaterialien, Schwedenbänke und Slalomstangen.

Ort: Sport-, Gymnastikhalle oder Freiluftanlage bei gutem Wetter.

Spiele

10/04

Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

□ = Organisation

EINSTIMMUNG

● Fertigkeitorientierte Ballschule

„Schutzmann-Prellen“, bekannt als Bärenanz. A steht mit Blick zur Gruppe und ändert fortlaufend seine Position im Raum, dabei wechselt auch ständig die Richtung und Höhe des Prellens.

Alle Kinder versuchen dies schnell zu imitieren.

□ Die Gruppe formiert sich am besten in Gitteraufstellung/ auf Lücke, um Behinderungen untereinander zu vermeiden.

● Schattenlauf mit Ball

A und B dribbeln jeweils ihren Ball mit den Füßen. B folgt A in einem Abstand von ca. 2 Metern. A schlägt ständig neue Richtungen ein, B versucht zu folgen.

□ Auf ein Signal tauschen A und B die Rollen.

● Zielprellen durch aufgestellte Kastenoberteile

A und B stehen sich mit jeweils einem Ball gegenüber. Gleichzeitig spielen sie sich ihre Bälle zu. A als Aufsetzpass durch das Kastenoberteil und B als Bodenpass, so dass der Ball vor dem Kasten bereits aufprellt.

□ Auf ein Signal tauschen A und B ihre Aufgaben.

Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

● Aufwärmen, Einstimmen und Verbesserung der optischen u. taktilen Wahrnehmung.

➤ Vermittlung der folgenden technischen Grundkomponenten:
Laufwege beobachten und Auge-Hand-Koordination.

● Vermittlung der technischen Grundkomponenten:
Laufwege, -tempo zum Ball festlegen, Auge-Fuß-Koordination

● Vermittlung der sportspielübergreifenden Technikbausteine, Winkel steuern, Krafteinsatz steuern, Zuspielrichtung und -weite vorwegnehmen.

➤ Der Bodenpass, der nicht durch das Kastenoberteil gespielt wird, kann auch hinter dem Kasten aufstücken oder abwechselnd vor und hinter dem Kasten landen

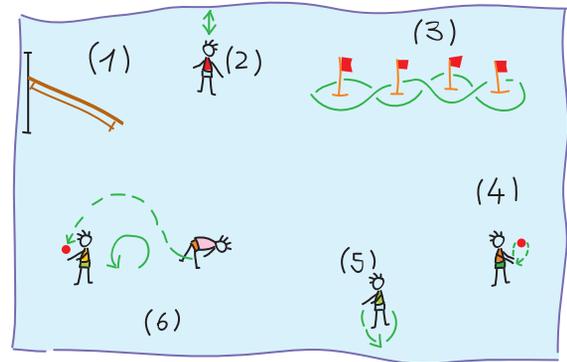


SCHWERPUNKT

● **Fähigkeitsorientierte Ballschule am Beispiel eines Ball-Parcours, z.B.**

1. zwei Bälle gleichzeitig auf einer schräg gestellten Schwedenbank rollen
2. Ball gegen die Wand werfen (eventl. + Zusatzaufgabe) und fangen
3. Slalom prellen
4. Beidarmige Balljonglage (auch mit 2 Bällen)
5. Abwechselnd mit dem Fuß und mit der Hand einen Ball gegen die Wand spielen und fangen
6. Ball durch die eigenen gegrätschten Beine werfen, sich drehen und wieder fangen

Der Ball-Parcours ist beliebt und abwechslungsreich. Für den Übungsleiter ist er nach dem Aufbau organisatorisch einfach zu handhaben. Die beispielhaft gezeigten Inhalte sind vielfältig erweiter- und austauschbar. Darüber hinaus kann der Parcours einzeln oder als Gruppe absolviert werden. Zum Stationswechsel wird die Orientierung an Zeitvorgaben, z.B. 3 –5 Minuten, empfohlen.



- Zur Verbesserung der allgemeinen Ballkoordination werden stabil beherrschte Ballfertigkeiten unter Druckbedingungen anspruchsvoll und variabel zu Übungen verbunden: Zeitdruck, Präzisionsdruck, Komplexitätsdruck, Organisationsdruck, Variabilitätsdruck, Belastungsdruck

SCHWERPUNKTABSCHLUSS

● **Eine Lieblingsstation des Ball-Parcours darf noch einmal belegt werden.**

- Grundsätzlich gilt: Der Phantasie des ÜL sind kaum Grenzen gesetzt. Auch die Spontaneität und die Ideen der Kinder selbst sind zu nutzen.

AUSKLANG

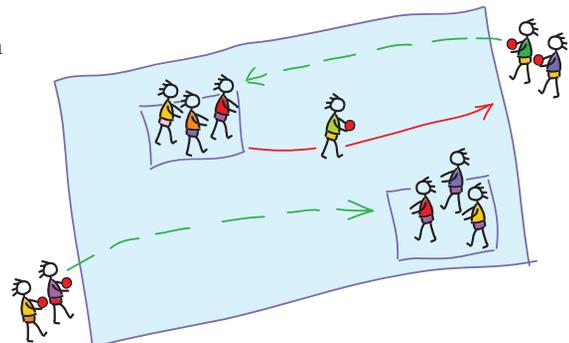
● **„Inselspiel“ als Wettkampf**

Zwei Teams spielen gegeneinander. Jedes Team teilt sich in gleich viele Werfer und Fänger. Erste Halbzeit: Die Werfer versuchen die Bälle den Fängern auf der Matte zuzuwerfen. Wenn ein Fänger den Ball erhalten hat, ohne die Matte zu verlassen, wird er/ sie auch zum Werfer. Sollte kein TN mehr auf der Matte übrig sein, beginnt unmittelbar die zweite Halbzeit: Die ursprünglichen Werfer zu Beginn des Spiels rennen auf die Matte und sind damit Fänger. Wenn die Fänger jetzt einen Ball fangen, bleiben sie mit ihrem Ball auf der Matte. Das Spiel ist beendet, wenn alle Fänger einen Ball auf der Matte in Händen halten.

- Spielerisch-situationsorientierte Wettkampfstaffel zur Förderung des Taktikbausteins „Ins-Ziel-treffen“.

- Fänger dürfen die Matte nicht verlassen, um die Bälle den Werfern zurück zu spielen.
- Nachdem für den reibungslosen Ablauf im Ball-Parcours Kooperation und Kommunikation untereinander notwendig waren, sollen die TN sich zum Abschluss austoben.

Abstand zwischen Werfern und Fängern dem motorischen Alter (Wurfkraft) anpassen.



Literatur:

Kröger, C./ Roth, K.: Ballschule. Ein ABC für Spielanfänger, Schorndorf 2002
Sportjugend NRW (Hrsg.): Praxismappe Ballspiele, Duisburg 1999



**Autor:
Jörn
Uhrmeister**