

Unterrichtsreihe „Ballsport – aber sicher!“

Das Unfallgeschehen im Schulsport

Unfälle im Schulsport machen im Durchschnitt die Hälfte der Unfallbelastung an Schulen aus. Davon wiederum entfallen über die Hälfte auf den Ballsport. Entsprechend der Häufigkeit der ausgeübten Disziplinen verteilen sich die Unfälle hauptsächlich auf Fußball, Basketball, Volleyball und Handball. Da Jungen häufiger Fußball und Mädchen mehr Volleyball spielen, fallen die Unfallverteilungen entsprechend aus.

Bei Basketball, Volleyball und Handball ist die Ballannahme die vorrangig unfallbelastete Phase. Beim Fußball stehen Stürze sowie Kollisionen mit Mitspielern als Unfallschwerpunkte im Vordergrund. Mit Ausnahme des Fußballs sind die häufigsten Diagnosen bei Ballspielunfällen im Schulsport übrigens Hand-, insbesondere Fingerverletzungen. Meistens handelt es sich um Zerrungen und Verstauchungen sowie Prellungen.

Ziel des Konzepts

Die Unfallkasse hat die Aufgabe, mit allen geeigneten Mitteln Schülerunfälle zu verhüten. Das speziell entwickelte Schulungskonzept für den Sportunterricht „Ballsport – aber sicher!“ soll dazu beitragen. Es berücksichtigt sportmedizinische Erkenntnisse und nimmt durch gezielte methodische und didaktische Maßnahmen Einfluss auf die Unterrichtsgestaltung. Damit möchten wir zur Senkung der Unfälle im Sportunterricht beitragen. Viele Übungen werden in entsprechenden Videos anschaulich erklärt.

Es geht außerdem darum, den Schülerinnen und Schülern zu vermitteln, wie sie Wagnisse im Sport verantwortungsbewusst und risikokompetent bewältigen können. Für den Schulsport heißt das insbesondere, dass Schülerinnen und Schülern auch bei Fehlschlägen keine gravierenden Folgen, z. B. schwere Verletzungen, drohen dürfen: Antizipationsfähigkeit und Ballsicherheit sind somit wichtige Voraussetzungen für die Unfallverhütung.

Der Ballschullehrplan – Leitlinien und Prinzipien der Ballschulstunden mit praktischen Tipps und Hinweisen

Die Systematik der Ballschule ist im „ABC des Spielens“ und in der „Erklärung der Straßenspielhypothese“ umfassend dargelegt. Im Kern sagt das Konzept der Ballschule, dass Kinder und Jugendliche früher taktische Kreativität und technisches Geschick durch vielseitiges Spielen auf Straßen, Schulhöfen oder in Parks entwickeln konnten. Heute gibt es nur noch wenige Straßenspielmöglichkeiten und auch in der Schule wird der Sportunterricht zunehmend reduziert. Eine frühzeitige Spezialisierung ist daher nicht förderlich.

Das ABC der Ballschule hat drei inhaltliche Grundpfeiler:

- A) Spielerisch-situationsorientierter Zugang: Vielfalt, Experimentieren und Ausprobieren
- B) Fähigkeitsorientierter Zugang: Üben der koordinativen Ballfähigkeit
- C) Fertigkeitenorientierter Zugang: Üben von sportübergreifenden Technikbausteinen

Die Praxis

Diese Schulungsunterlagen ermöglichen euch die direkte Umsetzung der Lerninhalte mit euren Schülerinnen und Schülern. Primäres Ziel ist die Ballgewöhnung unter Berücksichtigung aller drei Säulen des Ballschullehrplans (A, B und C) in jeder Sportstunde.

Es gilt immer:

Hand vor Fuß vor Schläger – und vor jedem Spiel und jeder Übung klare Regeln aufstellen!

Informationen zur Unterrichtsreihe

In den unten beschriebenen sechs Doppelstunden (à 90 Minuten) sollen die Schüler*innen ihre Antizipationsfähigkeit und Ballsicherheit spielerisch mithilfe von geeigneten Übungen verbessern. Im Schulsport soll der generelle Umgang mit Bällen geübt werden. Daher sollen in jeder Doppelstunde alle drei Grundpfeiler des ABCs der Ballschule aufgegriffen werden. Zudem steigt der Schwierigkeitsgrad der Übungen von Stunde zu Stunde stetig an, damit die Schüler*innen sich immer wieder mit neuen Herausforderungen konfrontiert sehen. Das Erlernen der Fähigkeiten in dieser Unterrichtsreihe findet meist in Gruppen- oder Partnerarbeit statt, so dass die Bewegungen häufig auf die der Mitspieler*innen abgestimmt werden müssen. Wichtig ist, dass die Sicherheitshinweise stets beachtet werden, damit Unfälle vermieden werden.

Überblick über die Unterrichtsreihe:

UE	Inhalt
1. Doppelstunde	Pantherball (Bereich A), Prellen mit Positionswechsel (Bereich C), Balltausch (Bereich B), Inselfeldspiel (Bereich C)
2. Doppelstunde	Mehrtoreball (Bereich A), Balltausch (Bereich B), Schattenprellen (Bereich A), Kreiswerfen (Bereich B), Prellen mit Positionswechsel (Bereich C)
3. Doppelstunde	Schattenprellen (Bereich A), Kreiswerfen (Bereich B), Ballprellen im Kreis (Bereich B), Fangen ohne Sicht (Bereich C), Rückwärtsdrehwurf (Bereich B)
4. Doppelstunde	Mehrtoreball (Bereich A), Balltausch (Bereich B), Wurfpass (Bereich C), Rückwärtsdrehwurf (Bereich B), Zweiballwurf (Bereich B)
5. Doppelstunde	Inselfeldspiel (Bereich C), Fangen ohne Sicht (Bereich C), Zweiballwurf (Bereich B), Sprung über den Ball (Bereich C), Rückwärtsball (Bereich A)
6. Doppelstunde	Rückwärtsball (Bereich A), Ballprellen im Kreis (Bereich B), Sprung über den Ball (Bereich C), Pantherball (Bereich A)

Auf den folgenden Seiten werden die Stundenabläufe genau beschrieben und erklärt.
 Die Videos dazu findet ihr auf unserem YouTube-Kanal!

1. Doppelstunde

UE	Inhalt
1. Doppelstunde	Pantherball (Bereich A), Prellen mit Positionswechsel (Bereich C), Balltausch (Bereich B), Inselspiel (Bereich C)

Pantherball

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Die „Maus“ (Mitspieler) des anderen Teams durch Antippen mit dem Ball fangen.

Sicheres Fangen und Passen, Orientierung im Raum, peripheres Sehen, kooperative Zusammenarbeit

Spielerklärung (Gruppenübung):

Es werden zwei gleich große Felder markiert und zwei Teams gebildet. Jedes Team bestimmt eine „Maus“, die in das gegnerische Feld geht. Nun bekommt jedes Team („Katzen“) einen Ball. Die Mitspieler müssen sich nun den Ball gegenseitig passen und dabei möglichst nah an die Maus kommen, damit sie diese antippen (fangen) können. Wichtig ist, dass mit dem Ball nicht gelaufen werden darf und beide Hände des Fängers beim Antippen am Ball sein müssen. Zudem wird durch ein Signal auf beiden Feldern gleichzeitig begonnen. Wenn eine Maus gefangen ist, ist der Durchgang beendet und das gegnerische Team erhält einen Punkt; es werden zwei neue Mäuse ausgewählt.

Sicherheitstipps:

- Die Spieler*innen müssen rücksichtsvoll und aufmerksam miteinander umgehen.
- Es dürfen keine Bälle herumliegen.
- Wenn ein Ball in das andere Spielfeld gelangt, sollte ein Warnruf erfolgen.

Variationsmöglichkeiten:

- Mehrere Mäuse oder mehrere Bälle, je nach Leistungsstand der Gruppe

Prellen mit Positionswechsel

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Zwei Spieler*innen prellen ihren Ball auf den Boden, der Partner muss diesen fangen.

Fangen, Orientierung zum Ball, Reaktionsfähigkeit und situationsabhängige Bewegung, kooperatives Zusammenarbeiten und Kommunizieren

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler stehen sich gegenüber, jeder Spieler hat einen Ball in der Hand. Sie prellen nun ihren Ball gleichzeitig vor sich auf den Boden in Richtung des Partners. Nach dem Wurf müssen die Spieler den Ball vom Partner erlaufen und fangen, bevor er auf dem Boden aufkommt. Die Geschwindigkeit kann je nach Können erhöht werden, sodass die Spieler im Kreis laufen. Wichtig ist, dass es für den Partner immer noch möglich ist, den Ball zu fangen.

Hinweis:

Je größer der Abstand zwischen den Spielern ist, desto schwieriger ist auch die Übung. Es sollte ein Kommando vereinbart werden, damit gleichzeitig gepasst wird.

Sicherheitstipps:

- Richtiges Ballmaterial verwenden (Ball muss gut prellen).
- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen.
- Die Laufwege müssen vorher abgestimmt werden.
- Rücksicht auf andere nehmen.
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen.

Variationsmöglichkeiten:

- Unterschiedlich weiter Abstand der Spieler

Spielaufbau:

Video siehe: **Ballsport – aber sicher! _10 Prellen mit Positionswechsel**



Balltausch

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Genaueres Passen und Fangen von Bällen, Auge-Hand-Koordination

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, der eine hat seinen Ball in der Hand, der andere hat seinen Ball am Fuß liegen. Die Spieler passen sich gleichzeitig zu, der eine per Wurf, der andere per Schuss. Die Schüler können selber entscheiden, wer unten und wer oben passt. Die Pässe sowie die Ballannahme müssen dabei aber stets sauber und kontrolliert sein. Es ist wichtig, den eigenen Rhythmus zu finden und im Takt zu bleiben. Bei höherem Leistungsniveau kann die Geschwindigkeit erhöht werden, aber immer beachten: Qualität vor Quantität!

Sicherheitstipps:

- Mit Elefantenhautbällen anfangen, da damit das Verletzungsrisiko beim Greifen und Treten gering ist.
- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen.
- Die Bälle sollten eher geschoben als geschossen werden, so ist die Zielgenauigkeit besser.
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen.

Variationsmöglichkeiten:

- Unterschiedliches Ballmaterial
- Pass mit Aufprallen am Boden (Bodenpass)

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _08 Balltausch



Inselspiel

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Alle Spieler*innen müssen auf der Insel (Matte) stehen.
 Sicheres Fangen, gezieltes Werfen

Spielerklärung (Gruppenübung):

Es werden zu Beginn zwei (möglichst gleichstarke) Teams gebildet. Jedem Team wird eine Matte zugewiesen, zudem werden drei Abwurflinien markiert, eine an der anderen Hallenseite und die anderen zwei in gleichen Abständen zwischen Matte und erster Abwurflinie.

Nun bestimmt jedes Team einen Fänger, der sich auf der Matte positioniert, die restlichen Mitspieler stellen sich hinter die erste Abwurflinie. Nun versucht ein Mitspieler, einen Ball zum Fänger auf der Matte zu werfen, ohne dass der Ball dabei den Boden berührt. Ist dieser Pass erfolgreich, darf der Mitspieler sich auf die Matte stellen. Ist der Pass jedoch nicht erfolgreich, muss der Mitspieler seinen eigenen Ball wieder holen und der nächste Spieler darf werfen. Im Fall eines Fehlschlags darf der Spieler im nächsten Versuch eine Markierung weiter nach vorne rücken, somit wird es von Versuch zu Versuch leichter. Das Team, das als erstes alle Spieler auf ihrer Insel (Matte) versammelt hat, hat gewonnen.

Hinweis:

Unterschiedliche Leistungsstände der Gruppen können auch durch unterschiedliches Ballmaterial ausgeglichen werden, z. B. schlechter fliegende Bälle.

Sicherheitstipps:

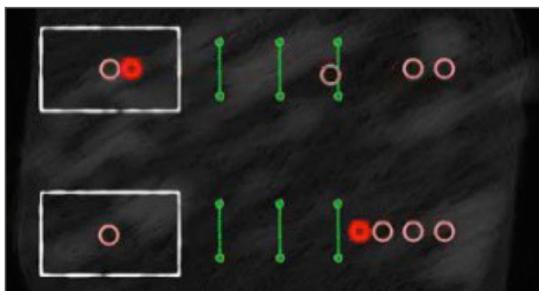
- Ausreichender Sicherheitsabstand zwischen den beiden Teams.
- Wenn ein Ball in den Bereich des anderen Teams gelangt, sollte ein Warnruf erfolgen.
- Die Spieler sollten jederzeit aufmerksam und umsichtig handeln (Mitspieler und Bälle im Blick behalten).

Variationsmöglichkeiten:

- Spiel mit einem Fußball, der dann mit dem Fuß gestoppt werden muss
- Übung mit Rückwärtswurf durchführen, somit wird das Zielen stark erschwert

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _03 Inselspiel



2. Doppelstunde

UE	Inhalt
2. Doppelstunde	Mehrtoreball (Bereich A), Balltausch (Bereich B), Schattenprellen (Bereich A), Kreiswerfen (Bereich B), Pellen mit Positionswechsel (Bereich C)

Mehrtoreball

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Um einen Punkt zu erzielen, muss der Ball von einem Spieler zu einem Mitspieler durch ein Tor gepasst werden. Berührt ein gegnerischer Spieler dabei den Ball, zählt der Punkt nicht.

Sicheres Passen und Fangen, kooperatives Zusammenspiel, Anbieten, Orientierung im Raum, peripheres Sehen

Spielerklärung (Gruppenübung):

Auf den Boden werden Tore mit einer Breite von ungefähr einem Meter gelegt. Es müssen immer mehr Tore als Spieler in einem Team sein (5 Spieler in einem Team = 6 Tore), so können die Spieler die Tore nicht zustellen. Ein Pass durch ein Tor gibt einen Punkt, dabei gelten unsaubere Pässe nicht, der Mitspieler muss also nach dem Fangen den Ball unter Kontrolle haben. Nach einem erfolgreichen Punkt wechselt der Ballbesitz und es wird mit einem Einwurf begonnen. Das Team, das nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte erzielt hat, gewinnt.

Sicherheitstipps:

- Schmuck und Uhren ablegen!
- Aufmerksam auf Mitspieler*innen und Ball achten, wichtig hierbei: körperloses Spiel.
- Regeln dem Können der Gruppe anpassen.
- Die Tormarkierungen müssen aus einem flexiblen Material sein, damit sich niemand verletzen kann.

Variationsmöglichkeiten:

- Durchführung mit unterschiedlichem Ballmaterial (Futsal, Fußball, Handball, Basketball ...)
- Mehrere Bälle gleichzeitig ins Spiel bringen

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _02 Mehrtoreball



Balltausch

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Genaueres Passen und Fangen von Bällen, Auge-Hand-Koordination

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, der eine hat seinen Ball in der Hand, der andere hat seinen Ball am Fuß liegen. Die Spieler passen sich gleichzeitig zu, der eine per Wurf, der andere per Schuss. Die Schüler können selber entscheiden, wer unten und wer oben passt. Die Pässe sowie die Ballannahme müssen dabei aber stets sauber und kontrolliert sein. Es ist wichtig, den eigenen Rhythmus zu finden und im Takt zu bleiben. Bei höherem Leistungsniveau kann die Geschwindigkeit erhöht werden, aber immer beachten: Qualität vor Quantität!

Sicherheitstipps:

- Mit Elefantenhautbällen anfangen, da damit das Verletzungsrisiko beim Greifen und Treten gering ist.
- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen.
- Die Bälle sollten eher geschoben als geschossen werden, so ist die Zielgenauigkeit besser.
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen.

Variationsmöglichkeiten:

- Unterschiedliches Ballmaterial
- Pass mit Aufprallen am Boden (Bodenpass)

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _08 Balltausch



Schattenprellen

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Ein Spieler macht eine Bewegung mit dem Ball vor und der Mitspieler macht sie nach.
 Ballgefühl wird verbessert, Kreativität, genaues Beobachten

Spielerklärung (Gruppenübung):

Zwei Spieler*innen bekommen jeweils einen Ball (Gruppengröße kann auch variiert werden, auch größere Gruppen sind möglich), sie laufen in einer Reihe hintereinander durch die Halle. Der vordere Spieler macht eine Übung vor und die restliche Gruppe macht die Übung nach. Nach einiger Zeit wechselt die Gruppe ihre Rolle und ein anderer Mitspieler macht Übungen vor.

Hinweise:

Diese Übung ist sehr komplex, da man alle Drehungen und Tempovariationen des ersten Spielers sehr schnell nachmachen muss. Wenn also die anderen Spieler*innen die Übung nicht nachmachen können, sollte man anhalten und die Bewegung den Mitspielern zunächst langsam zeigen. Danach kann die Gruppe sich wieder in Bewegung setzen.

Sicherheitstipps:

- Schmuck und Uhren ablegen.
- Bälle sind gut zu kontrollieren und zu prellen.
- Der Tempowechsel darf nur dann stattfinden, wenn alle Mitspieler*innen der Gruppe ihren Ball unter Kontrolle haben.
- Aufmerksam auf Mitspieler*innen und Ball achten.

Variationsmöglichkeiten:

- Kreativität ist gefragt: Würfe, Handwechsel, Abstoppen, Tempovariation ...

Spielaufbau:

Video siehe: [Ballsport, aber sicher! _06 Schattenprellen](#)



Kreiswerfen

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Sicheres Fangen des Balls, gezieltes und kontrolliertes Anwerfen des Balls, kooperative Zusammenarbeit

Spielerklärung (Gruppenübung):

Die Spieler*innen stehen im Kreis, jeder Spieler hat einen Ball in der Hand, gleichzeitig (auf ein Kommando des Lehrers oder eines Mitspielers) werfen alle ihren Ball in die Luft. Während der Ball in der Luft ist, rotieren alle eine Position nach links und fangen dann den Ball des Nachbarn auf. Ist die Übung zu schwierig für die Schüler*innen, mit einem Ball starten und nach und nach weitere Bälle dazunehmen.

Sicherheitstipps:

- Miteinander sprechen und Kommandos ausmachen.
- Es dürfen keine Bälle herumliegen.
- Bei der Gruppeneinteilung sollte auf die individuellen Stärken eingegangen werden.
- Die Mitspieler*innen müssen aufmerksam sein und auf ihre Mitspieler achten.
- Wenn die Positionen durch Hütchen markiert werden, müssen diese flexibel sein, damit keine Verletzungsgefahr besteht.

Variationsmöglichkeiten:

- Verwendung von unterschiedlichem Ballmaterial

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _04 Kreiswerfen



Prellen mit Positionswechsel

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Zwei Spieler*innen prellen ihren Ball auf den Boden, der Partner muss diesen fangen.

Fangen, Orientierung zum Ball, Reaktionsfähigkeit und situationsabhängige Bewegung, kooperatives Zusammenarbeiten und Kommunizieren

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler stehen sich gegenüber, jeder Spieler hat einen Ball in der Hand. Sie prellen nun ihren Ball gleichzeitig vor sich auf den Boden in Richtung des Partners. Nach dem Wurf müssen die Spieler den Ball vom Partner erlaufen und fangen, bevor er auf dem Boden aufkommt. Die Geschwindigkeit kann je nach Können erhöht werden, sodass die Spieler im Kreis laufen. Wichtig ist, dass es für den Partner immer noch möglich ist, den Ball zu fangen.

Hinweis:

Je größer der Abstand zwischen den Spielern ist, desto schwieriger ist auch die Übung. Es sollte ein Kommando vereinbart werden, damit gleichzeitig gepasst wird.

Sicherheitstipps:

- Richtiges Ballmaterial verwenden (Ball muss gut prellen).
- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen.
- Die Laufwege müssen vorher abgestimmt werden.
- Rücksicht auf andere nehmen.
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen.

Variationsmöglichkeiten:

- Unterschiedlich weiter Abstand der Spieler

Spielaufbau:

Video siehe: **Ballsport – aber sicher! _10 Prellen mit Positionswechsel**



3. Doppelstunde

UE	Inhalt
3. Doppelstunde	Schattenprellen (Bereich A), Kreiswerfen (Bereich B), Ballprellen im Kreis (Bereich B), Fangen ohne Sicht (Bereich C), Rückwärtsdrehwurf (Bereich B)

Schattenprellen

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Ein Spieler macht eine Bewegung mit dem Ball vor und der Mitspieler macht sie nach.
 Ballgefühl wird verbessert, Kreativität, genaues Beobachten

Spielerklärung (Gruppenübung):

Zwei Spieler*innen bekommen jeweils einen Ball (Gruppengröße kann auch variiert werden, auch größere Gruppen sind möglich), sie laufen in einer Reihe hintereinander durch die Halle. Der vordere Spieler macht eine Übung vor und die restliche Gruppe macht die Übung nach. Nach einiger Zeit wechselt die Gruppe ihre Rolle und ein anderer Mitspieler macht Übungen vor.

Hinweise:

Diese Übung ist sehr komplex, da man alle Drehungen und Tempovariationen des ersten Spielers sehr schnell nachmachen muss. Wenn also die anderen Spieler*innen die Übung nicht nachmachen können, sollte man anhalten und die Bewegung den Mitspielern zunächst langsam zeigen. Danach kann die Gruppe sich wieder in Bewegung setzen.

Sicherheitstipps:

- Schmuck und Uhren ablegen.
- Bälle sind gut zu kontrollieren und zu prellen.
- Der Tempowechsel darf nur dann stattfinden, wenn alle Mitspieler*innen der Gruppe ihren Ball unter Kontrolle haben.
- Aufmerksam auf Mitspieler*innen und Ball achten.

Variationsmöglichkeiten:

- Kreativität ist gefragt: Würfe, Handwechsel, Abstoppen, Tempovariation ...

Spielaufbau:

Video siehe: [Ballsport, aber sicher! _06 Schattenprellen](#)



Kreiswerfen

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Sicheres Fangen des Balls, gezieltes und kontrolliertes Anwerfen des Balls, kooperative Zusammenarbeit

Spielerklärung (Gruppenübung):

Die Spieler*innen stehen im Kreis, jeder Spieler hat einen Ball in der Hand, gleichzeitig (auf ein Kommando des Lehrers oder eines Mitspielers) werfen alle ihren Ball in die Luft. Während der Ball in der Luft ist, rotieren alle eine Position nach links und fangen dann den Ball des Nachbarn auf. Ist die Übung zu schwierig für die Schüler*innen, mit einem Ball starten und nach und nach weitere Bälle dazunehmen.

Sicherheitstipps:

- Miteinander sprechen und Kommandos ausmachen.
- Es dürfen keine Bälle herumliegen.
- Bei der Gruppeneinteilung sollte auf die individuellen Stärken eingegangen werden.
- Die Mitspieler*innen müssen aufmerksam sein und auf ihre Mitspieler achten.
- Wenn die Positionen durch Hütchen markiert werden, müssen diese flexibel sein, damit keine Verletzungsgefahr besteht.

Variationsmöglichkeiten:

- Verwendung von unterschiedlichem Ballmaterial

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _04 Kreiswerfen



Ballprellen im Kreis

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Die Spieler müssen den Ball des Nachbarn, nachdem der Ball auf den Boden geprellt wurde, sicher fangen.
 Sicheres Fangen, kooperative Zusammenarbeit unter Zeitdruck, Koordination

Spielerklärung (Gruppenübung):

Die Spieler*innen stehen in einem Kreis und jeder Spieler hält einen Ball in der Hand. Nun prellt jeder Spieler seinen Ball vor sich auf den Boden. Während die Bälle in der Luft sind, rotieren alle Spieler eine Position nach links und fangen den Ball des Nachbarn auf.

Hinweis:

Es gibt zwei Möglichkeiten, die Übung durchzuführen:

1. Die Übung ist einfacher, wenn jeder Spieler den Ball ein kleines Stück gerade in die Luft wirft, den Ball somit selber prellen lässt. Dadurch springt der Ball nicht so schnell wieder in die Luft und die Zeit für den Wechsel der Position ist länger.
2. Die Übung ist also schwieriger, wenn jeder Spieler den Ball aktiv (mit der Hand) auf den Boden prellt. Der Ball springt so schneller vom Boden in die Luft und die Zeit für den Positionswechsel ist kürzer.

Sicherheitstipps:

- Es dürfen keine Bälle herumliegen.
- Bälle sind gut zu kontrollieren und gezielt zu prellen.
- Kommandos ausmachen und miteinander sprechen.
- Aufmerksam auf Mitspieler*innen und Ball achten.

Variationsmöglichkeiten:

- Bälle, die unterschiedlich gut zu prellen sind, erschweren die Übung.

Spielaufbau:

Video siehe: **Ballsport, aber sicher! _05Prellen**



Fangen ohne Sicht

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Ein Ball wird einem Mitspieler gepasst, ohne dass dieser den Ball sieht.
 Situative, schnelle Reaktion, sicheres Passen und Fangen, peripheres Sehen

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler stehen mit Abstand hintereinander, sie schauen also beide in die gleiche Richtung. Der hintere Spieler hat einen Ball, er wirft diesen in einem hohen Bogen vor seinen Mitspieler. Dieser erläuft den Ball und fängt ihn, bevor er auf dem Boden aufkommt. Der Werfer darf den Ball nicht zu weit, zu hoch oder zu fest werfen, damit der Fänger die Chance hat, den Ball zu fangen.

Hinweis:

Zu Beginn ist es einfacher, mit einem kleinen Abstand zwischen Werfer und Fänger zu starten und den Ball hoch und weit vor den Fänger zu werfen, da dieser den Ball dann lange sehen kann und es einfacher ist, den Ball zu erlaufen.

Sicherheitstipps:

- Es dürfen keine Bälle herumliegen.
- Es muss das richtige Ballmaterial verwendet werden, z. B. Elefantenhautbälle oder leichte, übergroße Volleybälle.
- Kommandos ausmachen und miteinander sprechen.
- Ausreichend Abstand zwischen den Gruppen halten.

Variationsmöglichkeiten:

- Abstand von Werfer und Fänger variieren
- Flacher und näher an den Fänger werfen

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _11 Fangen ohne Sicht



Rückwärtsdrehwurf

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Zwei Spieler*innen passen sich gleichzeitig einen Ball zu, ohne zu sehen, wohin sie werfen.

Situative, schnelle Reaktion, sicheres Passen und Fangen, peripheres Sehen, Orientierung, kooperatives Zusammenarbeiten

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler*innen stehen sich mit dem Rücken in einigem Abstand gegenüber und jeder Spieler hält einen Ball in der Hand. Die Spieler werfen nun auf ein Kommando ihren Ball hinter sich. Während der Ball in der Luft ist, drehen sie sich um und fangen den entgegenkommenden Ball mit beiden Händen sicher auf.

Hinweis:

Je größer der Abstand ist, desto schwieriger ist das Spiel. Also am Anfang einen kleinen Abstand wählen. Es gilt: Genauigkeit vor Kraft!

Sicherheitstipps:

- Es dürfen keine Bälle herumliegen.
- Das richtige Ballmaterial verwenden, z. B. Elefantenhautbälle oder leichte, übergroße Volleybälle.
- Kommandos ausmachen und miteinander sprechen.
- Ausreichend Abstand zwischen den Gruppen halten.
- Unwilliges Umherwerfen und -schießen durch Frustration, wenn die Übung nicht sofort gelingt, muss verhindert werden.

Variationsmöglichkeiten:

- Abstand variieren
- Vor dem Fangen einige Male in die Hände klatschen (schwierig)

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _09 Rückwärtsdrehwurf



4. Doppelstunde

UE	Inhalt
4. Doppelstunde	Mehrtoreball (Bereich A), Balltausch (Bereich B), Wurfpass (Bereich C), Rückwärtsdrehwurf (Bereich B), Zweiballwurf (Bereich B)

Mehrtoreball

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Um einen Punkt zu erzielen, muss der Ball von einem Spieler zu einem Mitspieler durch ein Tor gepasst werden. Berührt ein gegnerischer Spieler dabei den Ball, zählt der Punkt nicht.

Sicheres Passen und Fangen, kooperatives Zusammenspiel, Anbieten, Orientierung im Raum, peripheres Sehen

Spielerklärung (Gruppenübung):

Auf den Boden werden Tore mit einer Breite von ungefähr einem Meter gelegt. Es müssen immer mehr Tore als Spieler in einem Team sein (5 Spieler in einem Team = 6 Tore), so können die Spieler die Tore nicht zustellen. Ein Pass durch ein Tor gibt einen Punkt, dabei gelten unsaubere Pässe nicht, der Mitspieler muss also nach dem Fangen den Ball unter Kontrolle haben. Nach einem erfolgreichen Punkt wechselt der Ballbesitz und es wird mit einem Einwurf begonnen. Das Team, das nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte erzielt hat, gewinnt.

Sicherheitstipps:

- Schmuck und Uhren ablegen!
- Aufmerksam auf Mitspieler*innen und Ball achten, wichtig hierbei: körperloses Spiel.
- Regeln dem Können der Gruppe anpassen.
- Die Tormarkierungen müssen aus einem flexiblen Material sein, damit sich niemand verletzen kann.

Variationsmöglichkeiten:

- Durchführung mit unterschiedlichem Ballmaterial (Futsal, Fußball, Handball, Basketball ...)
- Mehrere Bälle gleichzeitig ins Spiel bringen

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _02 Mehrtoreball



Balltausch

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Genaueres Passen und Fangen von Bällen, Auge-Hand-Koordination

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, der eine hat seinen Ball in der Hand, der andere hat seinen Ball am Fuß liegen. Die Spieler passen sich gleichzeitig zu, der eine per Wurf, der andere per Schuss. Die Schüler können selber entscheiden, wer unten und wer oben passt. Die Pässe sowie die Ballannahme müssen dabei aber stets sauber und kontrolliert sein. Es ist wichtig, den eigenen Rhythmus zu finden und im Takt zu bleiben. Bei höherem Leistungsniveau kann die Geschwindigkeit erhöht werden, aber immer beachten: Qualität vor Quantität!

Sicherheitstipps:

- Mit Elefantenhautbällen anfangen, da damit das Verletzungsrisiko beim Greifen und Treten gering ist.
- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen.
- Die Bälle sollten eher geschoben als geschossen werden, so ist die Zielgenauigkeit besser.
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen.

Variationsmöglichkeiten:

- Unterschiedliches Ballmaterial
- Pass mit Aufprallen am Boden (Bodenpass)

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _08 Balltausch



Wurfpass

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Genaueres Passen und Fangen von Bällen, Auge-Hand-Koordination, Reaktion und Schnelligkeit

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, beide haben einen Ball in der Hand. Ein Spieler wirft seinen Ball gerade hoch in die Luft, der andere passt seinen Ball währenddessen dem Mitspieler zu. Dieser muss den Ball des Mitspielers zurückpassen, während der eigene Ball in der Luft ist, und diesen wieder fangen, bevor er auf dem Boden aufkommt. Die Pässe sowie die Ballannahme müssen dabei stets sauber und kontrolliert sein. Es ist wichtig, den eigenen Rhythmus zu finden und im Takt zu bleiben. Nach einer Weile sollten die Rollen getauscht werden. Bei höherem Leistungsniveau kann die Geschwindigkeit erhöht werden. Aber immer beachten: Qualität vor Quantität!

Sicherheitstipps:

- Richtiges Ballmaterial verwenden, man sollte mit Elefantenhautbällen anfangen, da damit das Verletzungsrisiko beim Greifen und beim Herabfallen der Bälle, wenn sie nicht rechtzeitig gefangen werden, gering ist.
- Der Ball, der hochgeworfen wird, sollte immer der leichtere Ball sein.
- Dem eigenen Ball darf nicht nachgeschaut werden.
- Miteinander kommunizieren, sich mit dem Partner absprechen und sich gegenseitig anschauen.
- Genug Abstand zwischen den Gruppen halten.
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen.

Variationsmöglichkeiten:

- Unterschiedliches Ballmaterial
- Pass mit Aufprallen am Boden (Bodenpass)
- Zuspiel mit dem Fuß vornehmen lassen (Komplexität wird erhöht)

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _07 Wurfpass



Rückwärtsdrehwurf

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Zwei Spieler*innen passen sich gleichzeitig einen Ball zu, ohne zu sehen, wohin sie werfen.

Situative, schnelle Reaktion, sicheres Passen und Fangen, peripheres Sehen, Orientierung, kooperatives Zusammenarbeiten

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler*innen stehen sich mit dem Rücken in einigem Abstand gegenüber und jeder Spieler hält einen Ball in der Hand. Die Spieler werfen nun auf ein Kommando ihren Ball hinter sich. Während der Ball in der Luft ist, drehen sie sich um und fangen den entgegenkommenden Ball mit beiden Händen sicher auf.

Hinweis:

Je größer der Abstand ist, desto schwieriger ist das Spiel. Also am Anfang einen kleinen Abstand wählen. Es gilt: Genauigkeit vor Kraft!

Sicherheitstipps:

- Es dürfen keine Bälle herumliegen.
- Das richtige Ballmaterial verwenden, z. B. Elefantenhautbälle oder leichte, übergroße Volleybälle.
- Kommandos ausmachen und miteinander sprechen.
- Ausreichend Abstand zwischen den Gruppen halten.
- Unwilliges Umherwerfen und -schießen durch Frustration, wenn die Übung nicht sofort gelingt, muss verhindert werden.

Variationsmöglichkeiten:

- Abstand variieren
- Vor dem Fangen einige Male in die Hände klatschen (schwierig)

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _09 Rückwärtsdrehwurf



Zweiballwurf

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Genaueres Passen und Fangen von Bällen, Auge-Hand-Koordination, Ballgefühl

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, der eine hat zwei Bälle in der Hand. Der Ballhaltende passt gleichzeitig beide Bälle seinem Mitspieler zu. Der Fänger fängt die Bälle mit ausgestreckten Armen und stabilisiert (kontrolliert) sie, indem er sie gegen die Brust drückt. Die Pässe sowie die Ballannahme müssen stets sauber und kontrolliert sein. Zu Beginn sollte der Abstand zwischen den Partnern sehr gering sein, mit steigendem Leistungsniveau können die Partner den Abstand dann vergrößern und die Bälle nur noch mit der Hand fangen. Die Geschwindigkeit des Passens und Fangens kann auch erhöht werden, aber immer beachten: Qualität vor Quantität!

Sicherheitstipps:

- Richtiges Ballmaterial verwenden (große Bälle, die leicht zu fangen sind).
- Zu Beginn sollten zwei gleiche Bälle verwendet werden.
- Genug Abstand zwischen den Gruppen.
- Genauigkeit vor Kraft.

Variationsmöglichkeiten:

- Unterschiedliches Ballmaterial (z. B. ein Handball und ein Elefantenhautball)
- Aufgabe für den Werfer, dass sich die Bälle in der Luft berühren, der Fänger muss in der Lage sein, die Bälle trotzdem zu fangen.

Spielaufbau:

Video siehe: [Ballsport – aber sicher! _13 Zweiballwurf](#)



5. Doppelstunde

UE	Inhalt
5. Doppelstunde	Inselspiel (Bereich C), Fangen ohne Sicht (Bereich C), Zweiballwurf (Bereich B), Sprung über den Ball (Bereich C), Rückwärtsball (Bereich A)

Inselspiel

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Alle Spieler*innen müssen auf der Insel (Matte) stehen.
 Sicheres Fangen, gezieltes Werfen

Spielerklärung (Gruppenübung):

Es werden zu Beginn zwei (möglichst gleichstarke) Teams gebildet. Jedem Team wird eine Matte zugewiesen, zudem werden drei Abwurflinien markiert, eine an der anderen Hallenseite und die anderen zwei in gleichen Abständen zwischen Matte und erster Abwurflinie.

Nun bestimmt jedes Team einen Fänger, der sich auf der Matte positioniert, die restlichen Mitspieler stellen sich hinter die erste Abwurflinie. Nun versucht ein Mitspieler, einen Ball zum Fänger auf der Matte zu werfen, ohne dass der Ball dabei den Boden berührt. Ist dieser Pass erfolgreich, darf der Mitspieler sich auf die Matte stellen. Ist der Pass jedoch nicht erfolgreich, muss der Mitspieler seinen eigenen Ball wieder holen und der nächste Spieler darf werfen. Im Fall eines Fehlschlags darf der Spieler im nächsten Versuch eine Markierung weiter nach vorne rücken, somit wird es von Versuch zu Versuch leichter. Das Team, das als erstes alle Spieler auf ihrer Insel (Matte) versammelt hat, hat gewonnen.

Hinweis:

Unterschiedliche Leistungsstände der Gruppen können auch durch unterschiedliches Ballmaterial ausgeglichen werden, z. B. schlechter fliegende Bälle.

Sicherheitstipps:

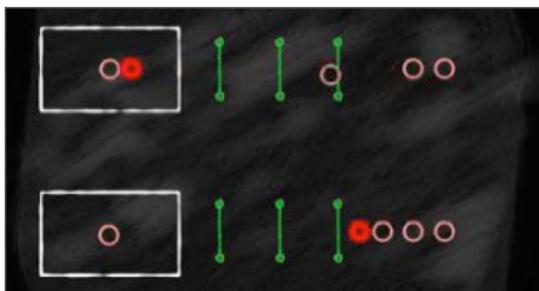
- Ausreichender Sicherheitsabstand zwischen den beiden Teams.
- Wenn ein Ball in den Bereich des anderen Teams gelangt, sollte ein Warnruf erfolgen.
- Die Spieler sollten jederzeit aufmerksam und umsichtig handeln (Mitspieler und Bälle im Blick behalten).

Variationsmöglichkeiten:

- Spiel mit einem Fußball, der dann mit dem Fuß gestoppt werden muss
- Übung mit Rückwärtswurf durchführen, somit wird das Zielen stark erschwert

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _03 Inselspiel



Fangen ohne Sicht

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Ein Ball wird einem Mitspieler gepasst, ohne dass dieser den Ball sieht.
 Situative, schnelle Reaktion, sicheres Passen und Fangen, peripheres Sehen

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler stehen mit Abstand hintereinander, sie schauen also beide in die gleiche Richtung. Der hintere Spieler hat einen Ball, er wirft diesen in einem hohen Bogen vor seinen Mitspieler. Dieser erläuft den Ball und fängt ihn, bevor er auf dem Boden aufkommt. Der Werfer darf den Ball nicht zu weit, zu hoch oder zu fest werfen, damit der Fänger die Chance hat, den Ball zu fangen.

Hinweis:

Zu Beginn ist es einfacher, mit einem kleinen Abstand zwischen Werfer und Fänger zu starten und den Ball hoch und weit vor den Fänger zu werfen, da dieser den Ball dann lange sehen kann und es einfacher ist, den Ball zu erlaufen.

Sicherheitstipps:

- Es dürfen keine Bälle herumliegen.
- Es muss das richtige Ballmaterial verwendet werden, z. B. Elefantenhautbälle oder leichte, übergroße Volleybälle.
- Kommandos ausmachen und miteinander sprechen.
- Ausreichend Abstand zwischen den Gruppen halten.

Variationsmöglichkeiten:

- Abstand von Werfer und Fänger variieren
- Flacher und näher an den Fänger werfen

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _11 Fangen ohne Sicht



Zweiballwurf

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Genaueres Passen und Fangen von Bällen, Auge-Hand-Koordination, Ballgefühl

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, der eine hat zwei Bälle in der Hand. Der Ballhaltende passt gleichzeitig beide Bälle seinem Mitspieler zu. Der Fänger fängt die Bälle mit ausgestreckten Armen und stabilisiert (kontrolliert) sie, indem er sie gegen die Brust drückt. Die Pässe sowie die Ballannahme müssen stets sauber und kontrolliert sein. Zu Beginn sollte der Abstand zwischen den Partnern sehr gering sein, mit steigendem Leistungsniveau können die Partner den Abstand dann vergrößern und die Bälle nur noch mit der Hand fangen. Die Geschwindigkeit des Passens und Fangens kann auch erhöht werden, aber immer beachten: Qualität vor Quantität!

Sicherheitstipps:

- Richtiges Ballmaterial verwenden (große Bälle, die leicht zu fangen sind).
- Zu Beginn sollten zwei gleiche Bälle verwendet werden.
- Genug Abstand zwischen den Gruppen.
- Genauigkeit vor Kraft.

Variationsmöglichkeiten:

- Unterschiedliches Ballmaterial (z. B. ein Handball und ein Elefantenhautball)
- Aufgabe für den Werfer, dass sich die Bälle in der Luft berühren, der Fänger muss in der Lage sein, die Bälle trotzdem zu fangen.

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _13 Zweiballwurf



Sprung über den Ball

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Präzises, genaues Werfen, Flugbahn des Balles abschätzen, mutig dem Ball entgegengehen, schnelles Drehen, Ball sicher fangen, Schnelligkeit

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, der eine hat einen Ball in der Hand. Der Ballhaltende wirft den Ball in Richtung des Mitspielers. Wenn der Ball auf dem Boden aufkommt, springt der Fänger über den Ball, dreht sich dann um und fängt den Ball. Die Pässe sowie die Ballannahme müssen sauber und kontrolliert sein.

Wenn es zu Beginn der Übung den Schüler*innen nicht möglich ist, über den Ball zu springen, kann zunächst nur ein Bein über den Ball gehoben werden, so nimmt man den Schülern die Angst, dem Ball entgegenzugehen, und es ist etwas leichter.

Sicherheitstipps:

- Richtiges Ballmaterial verwenden (Ball muss gut prellen).
- Ausreichender Sicherheitsabstand zwischen den Gruppen.
- Auf die individuellen Voraussetzungen der Schüler*innen sollte Rücksicht genommen werden.
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen.

Variationsmöglichkeiten:

- Unterschiedliches Ballmaterial
- Zusatzaufgaben, z. B. nach dem Umdrehen noch einmal klatschen, bevor der Ball gefangen wird

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _12 Sprung über den Ball



Rückwärtsball

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Um einen Punkt zu erzielen, muss der Ball in das Tor (Weichboden) des gegnerischen Teams geworfen werden. Es darf nur durch die eigenen Beine und rückwärts gepasst werden. Außerdem muss so auch ein Tor erzielt werden. Das Team, das die meisten Tore erzielt, gewinnt.

Passen und Fangen, kooperatives Zusammenspiel, Anbieten, Orientierung im Raum, peripheres Sehen

Spielerklärung (Gruppenübung, bis zu 20 Teilnehmer):

Es werden zwei Teams gebildet, jedes Team bekommt eine Turnmatte (Weichboden), die an der Wand steht, als Tor zugewiesen. Diese gilt es zu verteidigen. Der Ballbesitzer darf mit dem Ball nicht laufen und Pässe und Würfe aufs Tor dürfen nur rückwärts durch die Beine erfolgen. Dabei müssen beide Füße auf dem Boden stehen und der Pass/Wurf muss mit beiden Händen durchgeführt werden. Es ist wichtig, dass vor Spielbeginn klare Regeln festgelegt werden, z. B.: „Wie wird eingeworfen? Wie viele Schritte sind erlaubt: Nur Sternschritt oder ein bis zwei Schritte zur Drehung?“ (Zu Beginn vielleicht sinnvoll, da es einfacher ist.)

Sicherheitstipps:

- Armbanduhren und sonstiger Schmuck muss abgelegt werden.
- Richtiges Ballmaterial verwenden (Empfehlung: großer, weicher Ball, z. B. Elefantenhautbälle, übergroßer, weicher Volleyball).
- Die Spieler*innen sollten genug Abstand zum werfenden Mitspieler halten.
- Der Ballführende darf nicht zugestellt werden.
- Das Regelwerk sollte situativ an die Spieldynamik angepasst werden.

Variationsmöglichkeiten:

- Unterschiedliches Ballmaterial (z. B. einen Softfootball, Leistungsunterschiede können so ausgeglichen werden, da man nicht einschätzen kann, wo der Ball hinspringt)

Spielaufbau:

Video siehe: **Ballsport – aber sicher! _01 Rückwärtsball**



6. Doppelstunde

UE	Inhalt
6. Doppelstunde	Rückwärtsball (Bereich A), Ballprellen im Kreis (Bereich B), Sprung über den Ball (Bereich C), Pantherball (Bereich A)

Rückwärtsball

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Um einen Punkt zu erzielen, muss der Ball in das Tor (Weichboden) des gegnerischen Teams geworfen werden. Es darf nur durch die eigenen Beine und rückwärts gepasst werden. Außerdem muss so auch ein Tor erzielt werden. Das Team, das die meisten Tore erzielt, gewinnt.

Passen und Fangen, kooperatives Zusammenspiel, Anbieten, Orientierung im Raum, peripheres Sehen

Spielerklärung (Gruppenübung, bis zu 20 Teilnehmer):

Es werden zwei Teams gebildet, jedes Team bekommt eine Turnmatte (Weichboden), die an der Wand steht, als Tor zugewiesen. Diese gilt es zu verteidigen. Der Ballbesitzer darf mit dem Ball nicht laufen und Pässe und Würfe aufs Tor dürfen nur rückwärts durch die Beine erfolgen. Dabei müssen beide Füße auf dem Boden stehen und der Pass/Wurf muss mit beiden Händen durchgeführt werden. Es ist wichtig, dass vor Spielbeginn klare Regeln festgelegt werden, z. B.: „Wie wird eingeworfen? Wie viele Schritte sind erlaubt: Nur Sternschritt oder ein bis zwei Schritte zur Drehung?“ (Zu Beginn vielleicht sinnvoll, da es einfacher ist.)

Sicherheitstipps:

- Armbanduhren und sonstiger Schmuck muss abgelegt werden.
- Richtiges Ballmaterial verwenden (Empfehlung: großer, weicher Ball, z. B. Elefantenhautbälle, übergroßer, weicher Volleyball).
- Die Spieler*innen sollten genug Abstand zum werfenden Mitspieler halten.
- Der Ballführende darf nicht zugestellt werden.
- Das Regelwerk sollte situativ an die Spieldynamik angepasst werden.

Variationsmöglichkeiten:

- Unterschiedliches Ballmaterial (z. B. einen Softfootball, Leistungsunterschiede können so ausgeglichen werden, da man nicht einschätzen kann, wo der Ball hinspringt)

Spielaufbau:

Video siehe: **Ballsport – aber sicher! _01 Rückwärtsball**



Ballprellen im Kreis

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Die Spieler müssen den Ball des Nachbarn, nachdem der Ball auf den Boden geprellt wurde, sicher fangen.
 Sicheres Fangen, kooperative Zusammenarbeit unter Zeitdruck, Koordination

Spielerklärung (Gruppenübung):

Die Spieler*innen stehen in einem Kreis und jeder Spieler hält einen Ball in der Hand. Nun prellt jeder Spieler seinen Ball vor sich auf den Boden. Während die Bälle in der Luft sind, rotieren alle Spieler eine Position nach links und fangen den Ball des Nachbarn auf.

Hinweis:

Es gibt zwei Möglichkeiten, die Übung durchzuführen:

1. Die Übung ist einfacher, wenn jeder Spieler den Ball ein kleines Stück gerade in die Luft wirft, den Ball somit selber prellen lässt. Dadurch springt der Ball nicht so schnell wieder in die Luft und die Zeit für den Wechsel der Position ist länger.
2. Die Übung ist also schwieriger, wenn jeder Spieler den Ball aktiv (mit der Hand) auf den Boden prellt. Der Ball springt so schneller vom Boden in die Luft und die Zeit für den Positionswechsel ist kürzer.

Sicherheitstipps:

- Es dürfen keine Bälle herumliegen.
- Bälle sind gut zu kontrollieren und gezielt zu prellen.
- Kommandos ausmachen und miteinander sprechen.
- Aufmerksam auf Mitspieler*innen und Ball achten.

Variationsmöglichkeiten:

- Bälle, die unterschiedlich gut zu prellen sind, erschweren die Übung.

Spielaufbau:

Video siehe: **Ballsport, aber sicher! _05Prellen**



Sprung über den Ball

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Präzises, genaues Werfen, Flugbahn des Balles abschätzen, mutig dem Ball entgegengehen, schnelles Drehen, Ball sicher fangen, Schnelligkeit

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, der eine hat einen Ball in der Hand. Der Ballhaltende wirft den Ball in Richtung des Mitspielers. Wenn der Ball auf dem Boden aufkommt, springt der Fänger über den Ball, dreht sich dann um und fängt den Ball. Die Pässe sowie die Ballannahme müssen sauber und kontrolliert sein.

Wenn es zu Beginn der Übung den Schüler*innen nicht möglich ist, über den Ball zu springen, kann zunächst nur ein Bein über den Ball gehoben werden, so nimmt man den Schülern die Angst, dem Ball entgegenzugehen, und es ist etwas leichter.

Sicherheitstipps:

- Richtiges Ballmaterial verwenden (Ball muss gut prellen).
- Ausreichender Sicherheitsabstand zwischen den Gruppen.
- Auf die individuellen Voraussetzungen der Schüler*innen sollte Rücksicht genommen werden.
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen.

Variationsmöglichkeiten:

- Unterschiedliches Ballmaterial
- Zusatzaufgaben, z. B. nach dem Umdrehen noch einmal klatschen, bevor der Ball gefangen wird

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _12 Sprung über den Ball



Pantherball

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Die „Maus“ (Mitspieler) des anderen Teams durch Antippen mit dem Ball fangen.

Sicheres Fangen und Passen, Orientierung im Raum, peripheres Sehen, kooperative Zusammenarbeit

Spielerklärung (Gruppenübung):

Es werden zwei gleich große Felder markiert und zwei Teams gebildet. Jedes Team bestimmt eine „Maus“, die in das gegnerische Feld geht. Nun bekommt jedes Team („Katzen“) einen Ball. Die Mitspieler müssen sich nun den Ball gegenseitig passen und dabei möglichst nah an die Maus kommen, damit sie diese antippen (fangen) können. Wichtig ist, dass mit dem Ball nicht gelaufen werden darf und beide Hände des Fängers beim Antippen am Ball sein müssen. Zudem wird durch ein Signal auf beiden Feldern gleichzeitig begonnen. Wenn eine Maus gefangen ist, ist der Durchgang beendet und das gegnerische Team erhält einen Punkt; es werden zwei neue Mäuse ausgewählt.

Sicherheitstipps:

- Die Spieler*innen müssen rücksichtsvoll und aufmerksam miteinander umgehen.
- Es dürfen keine Bälle herumliegen.
- Wenn ein Ball in das andere Spielfeld gelangt, sollte ein Warnruf erfolgen.

Variationsmöglichkeiten:

- Mehrere Mäuse oder mehrere Bälle, je nach Leistungsstand der Gruppe