

Unterrichtsskizze

Datum: Name: Fach: Sport Lerngruppe: 9b (13w/15m) Zeit: 8.15 – 9.50 Ort:

Thema der Stunde: Der Schatz bleibt meiner – Erarbeitung einer optimierten Körperposition und –haltung des Verteidigers in der Bodenkampfform „Kampf um den Ball“ zur Effektivierung des Krafteinsatzes beim Kampf gegen den Verlust des Ballbesitzes

Kernanliegen: Die SuS sollen bei der Bodenkampfform „Kampf um den Ball“ in der Verteidigung des Balles gegen einen Angreifer ihre Körperposition und –haltung so optimieren, dass Zugriffsmöglichkeiten erschwert werden und der ganze Körper zur Sicherung des Ballbesitzes eingesetzt wird.

Verlaufsplan

Phase	Unterrichtsinhalt	Organisation
Begrüßung	- kurzes Vorstellen des Besuchs und Hinweis auf gewünschte Intensität in der Mitarbeit – „so wie letzte Stunde, das war wirklich gut“ - Grobe Skizzierung des Themas und des geplanten Verlaufs der Stunde	Treffen im Sitzkreis am Basketballkorb an der Freiwurflinie
Einstimmung	„Schwarzer Mann“. Die Spielidee ist bekannt. Es wird mit der Regelvariation gespielt, dass den Läufern ein Medizinball oder ein Basketball entwendet werden muss, um sie zu fangen. Zwischen den Durchgängen werden gemeinsam die Veränderung der Spielregeln geklärt bzw. mögliche Variationen besprochen, um eventuell auftretende Probleme zu klären und die (sichere) Durchführung zu optimieren. Falls eine sichere und ungefährliche Durchführung mit dieser Variation nicht gelingt, wird das Spiel in seiner Grundvariante gespielt.	Bälle liegen bereit im und auf dem Ballwagen, der am Sitzkreis postiert wird. Die SuS nehmen sich nacheinander einen Ball und gehen zur Stirnwand. Während des Spiels werden eroberte Bälle an die Seitenwand gelegt. Nach dem Spiel werden die Basketballbälle in den Ballwagen zurückgelegt und er wird von einem „Invaliden“ in den Geräteraum zurückgebracht. Die Medizinbälle verbleiben an der Seitenwand.
Paarbildung und Aufbau	SuS gehen paarweise zusammen und Kleine Matten werden in einer Reihe längs in der Hallenmitte mit einem Abstand von ca. zwei Metern ausgelegt.	Sammeln der Gruppe im Stehkreis. Partnersuche nach Freiwilligkeit und Körpermaß. Mattenwagen wird von „Invaliden“ längs durch die Hallenmitte gerollt und die kleinen Matten ausgelegt. Auf die Matten wird jeweils ein Medizinball gelegt.
Erprobungsphase	Erläuterung der Aufgabenstellung für die Erprobungsphase: Ein Partner in Ballbesitz (hält den Ball fest) auf der Matte. Der andere Partner hat die Aufgabe, innerhalb von 30 sec den Ball in seinen Besitz zu bringen. Der Ball ist dann in Besitz, wenn der Ball nur noch vom „Eroberer“ berührt und festgehalten wird. Jedes Paar soll erst einmal 4 Kampfversuche absolvieren. Evtl. wird unterbrochen, falls sicherheitsrelevante Probleme in der Durchführung geklärt werden müssen.	Sitzkreis rund um eine Matte Demonstration durch zwei SuS. Die Jungen nehmen die großen und die Mädchen die kleinen Bälle. Zeitvorgabe mit Signal durch die Lehrkraft.
Problematisierung	<u>Reflexion</u> der Bewegungserfahrungen bezüglich des Krafteinsatzes und den damit verbundenen	Sitzkreis rund um eine Matte.

und Planung	Erfolg. Frage: „Bei einigen habe ich gesehen, dass es nicht sonderlich schwierig war, den Ball zu erobern. Benennt bitte mal Faktoren, die dafür verantwortlich sein könnten. <u>Mögliche Antworten:</u> nicht genügend Kraft, Einsatz, Schutz vor Angriff <u>Problem:</u> Der Medizinball wird nicht optimal geschützt. <u>Plan:</u> „Heute werden wir eine Körperposition und -haltung für den Ballbesitzer erarbeiten, die es uns ermöglicht, auch gegen einen evtl. kräftigeren Gegner länger den Ball in Besitz zu halten.“		Ggf. Demonstration durch zwei SuS. Die Bälle bleiben auf den Matten.
Erarbeitungsphase	Arbeitsauftrag: „Entwickelt und erprobt eine optimierte Körperposition und -haltung für den Ballbesitzer, die es dem Partner erschwert den Ball in 30 sec. in seinen Besitz zu bringen. Ihr müsst die „Technik“ präsentieren und erläutern können.“		Partnerarbeit auf den Matten. Zeitvorgabe: 5 min, wird ggf. verkürzt oder verlängert.
Präsentations- und Reflexionsphase	<u>Präsentation und Erläuterung</u> – zwei bis drei Paare präsentieren und erläutern ihre Lösungen. <u>Diskussion:</u> Welche Merkmale sollte die Körperposition und -haltung erfüllen, damit der „Zugriff“ auf den Ball erschwert werden kann? Nennt Gründe! <u>Mögliche Zusammenhänge:</u> Ball am Boden einklemmen, klein machen, möglichst viel Körperfläche um den Ball, Beine gebeugt, Oberschenkel anziehen, Körper zu Anfang über den Ball, Ball nicht nur mit den Händen, sondern mit dem ganzen Körper verteidigen -> „Muschelprinzip“, Kraft kommt nicht nur aus den Armen, meiste Kraft im Körper/Partner zwingen, nicht nur gegen die Arme zu arbeiten, sondern gegen den ganzen Körper <u>Zusammenfassen</u> der Argumente und <u>Einigung</u> auf Bewegungsmerkmale, die in der Folgezeit geübt werden sollen.		Sitzkreis um die Matten, evtl. Demo
Übungsphase mit Zwischenreflexion	Partnerübung: Der Kampf startet erst, wenn der Verteidiger das Signal gibt. Er soll Zeit haben sich in eine optimale Position zu bringen. Nach dem Kampf Rückmeldung/Feedback durch Angreifer, ob es schwerer geworden ist den Ball zu erobern. Zur Verdeutlichung der Zielsetzung wird evtl. ein gutes Ergebnis präsentiert und damit mögliche Lösungen veranschaulicht.	Partnerarbeit auf den Matten, evtl. Erweiterung auf Gruppenarbeit und/oder Wechsel des Partners. Die Übungsphase wird bei Zeitmangel nicht vollständig durchgeführt, damit für das abschließende Turnier ausreichend Zeit bleibt.	
Anwendung im Wettkampf	Durchführung wie in der Erprobungsphase. Gegenüberstehende SuS werden zu Teams zusammengefasst und die Ergebnisse für beide nach einem Kampf zusammengezählt. 30-60 sec. Zeitvorgabe. Vier Durchgänge. Nach dem zweiten Durchgang Wechsel des Partners. Gewinner zu Gewinner, Verlierer zu Verlierer		Aufstellung wie zuvor, L signalisiert Beginn und Ende der Kampfzeit
Schlussreflexion	Klärung der Frage, ob eine geeignete „Technik“ (im Sinne der Aufgabenstellung) erarbeitet wurde. Die Frage nach Schwierigkeiten für den Angreifer führt zu Planungen für die nächste Stunde.		Sitzkreis geordnet mit beiden Gruppen, Invaliden bauen ab (s.o.).
Abbau, Spielphase	Zwei Spiele Ultimate Frisbee nach den bekannten Regeln, Regeln werden kurz wiederholt.	Die beiden Gruppen aus dem Wettkampf werden von der L geteilt, so dass vier Teams entstehen. Die Teams bekommen von der L Parteibänder ausgehändigt. Die wartenden Teams sitzen in der hinteren Stirnecke der Halle. Abbau der Matten durch die Invaliden.	
Schluss	Feedback über Gelingen der Stunde seitens der L und Verabschiedung		Stehkreis