

Stationskarten im Sportunterricht und im Vereinstraining

Martin Rall

Große Klassen, manchmal unmotivierte Schüler, Situationen außerhalb des üblichen Ablaufs – z. B. überraschenderweise schnell für eine erkrankte Lehrkraft einspringen müssen: Das sind einige Alltagsprobleme, mit denen man sich immer wieder und aufs Neue auseinandersetzen muss. Kann man dann auf einen Fundus schnell verfügbarer und erprobter Stationskarten zurückgreifen, lassen sich auch unerwartete Situationen ohne größere Schwierigkeiten meistern.

Neben der Verbesserung konditioneller Fähigkeiten und der Schulung von spezifischen Fertigkeiten bestehen wichtige Ziele bei der Arbeit mit Stationskarten darin, vor allem älteren Schülern Eigenverantwortung zu übertragen, sie zu selbstverantwortlichem Tun anzuregen und ihre eigenen Leistungen oder die der Mitschüler zu erfassen und zu bewerten.

Die Lehrkraft lässt – möglichst auf eine nicht diskriminierende Weise – je nach Anzahl der Stationen möglichst heterogene Gruppen bilden, gibt die Aufgabenblätter aus und stellt das benötigte Material zur Verfügung. Nun liegt es in der Verantwortung der jeweiligen Gruppe, einen Verantwortlichen zu bestimmen, der die Abläufe regelt um die Anlagen nach den auf den Stationskarten beschriebenen Vorgaben aufzubauen. Und dann wird gezählt, gemessen oder gestoppt und in den Bewertungsbogen eingetragen.

Mit den jeweils auf die Sportart abgestimmten Bewertungsbögen können die Sportler schnell den aktuellen

Leistungsstand feststellen oder, falls der gleiche Aufbau zu unterschiedlichen Zeiten mehrfach wiederholt wird, Tendenzen ablesen (Siehe Stationskarten „Basketball“).

Neben den durch die Lehrkraft im Detail vorgegebenen Stationen können auch Aufgabenblätter ausgegeben werden, bei denen die Sportler selbst die Möglichkeit haben, eigene fantasievolle Stationen zu entwickeln, diese auszuprobieren, zu vergleichen und sie dann ggf. im Rahmen einer Sportveranstaltung zu präsentieren. Dies können Stationen zum Hangeln, Klettern, Schwingen, Abtrefen oder zu „Geschwindigkeit“, Sprungkraft, usw. sein. Dabei werden aber, um Gefährdungen der Schüler auszuschließen, durch die Lehrkraft bestimmte Geräte (z. B. das Trampolin) ausgeschlossen. Auch muss darauf geachtet werden, dass der Umgang und der Einsatz von Geräten sachgerecht erfolgt. Und dann kann das ‚Training‘ beginnen!

BASKETBALL

→ Klasse: _____ → Datum: _____

→ Name 1: _____ → Name 2: _____ → Name 3: _____

Station	1. Versuch Name 1	2. Versuch Name 1	1. Versuch Name 2	2. Versuch Name 2	1. Versuch Name 3	2. Versuch Name 3
1 Freiwürfe	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
2 Dribbling	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
3 Korbleger	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
4 Druckpässe	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
5 Hindernis	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
Summe						

→ Notentabelle:

48	47	46	45	44	43	42,5	41,5	40,5	39,5	38,5	37,5	36,5	35,5	34,5	33,5	32,5	31,5	30,5	29,5
1	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9

29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	12,5	11,5	10,5
3	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9

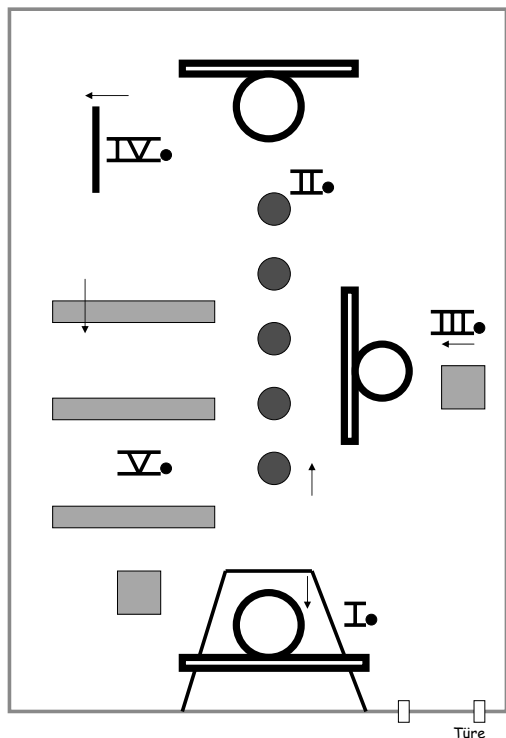
Literatur

Rall, M. (2007). *Stationsarbeit im Sportunterricht und Vereinstraining* (CD). Schorndorf: Hofmann.

Anschrift des Verfassers:
 Martin Rall
 Bei der Lohmühle 4/2
 74182 Obersulm

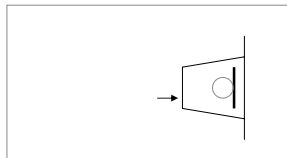
Aufbauplan

Basketball



Stationskarte 1

Freiwürfe



Aufgabe

Stelle Dich auf die Basketballfreiwurflinie und versuche den Ball im Korb unterzubringen! 7 Versuche.

→ Bewertungsvorschlag

- Korb = 2 Punkte
- Ring = 1 Punkt
- Es sind maximal 10 Punkte möglich, nach 5 Treffern in den Korb kann die Station also beendet werden!

→ Personen an der Station

- 1 Schreiber
- Teilnehmer je nach Größe der Gruppe

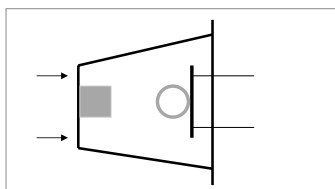
→ Benötigtes Material

- 1 Basketball
- Basketballkorb
- Markierungslinie
- 1 Stift

BASKETBALL

Stationskarte 3

Korbleger



Aufgabe

Du hast 30 Sekunden Zeit. Versuche in dieser Zeit so viele Korbleger wie möglich zu erzielen. Du startest am kleinen Kasten und hast pro Runde nur einen Versuch. Egal ob du triffst oder nicht, muss eine neue Runde gedribbelt werden.

→ Bewertungsvorschlag

- 6 Korberfolge = 10 Punkte
- 5 Korberfolge = 9 Punkte
- 4 Korberfolge = 8 Punkte

→ Personen an der Station

- 1 Schreiber
- Teilnehmer je nach Größe der Gruppe

→ Benötigtes Material

- 1 Basketball
- Basketballkorb
- 1 kleines Kästchen (standsicher!)

BASKETBALL

Stationskarte 2

Dribbling mit Korbwurf



Aufgabe

Dribble mit dem Ball auf den Korb zu und versuche einen Korb zu erzielen. Der Ball und der/die Spieler/Spielerin müssen um die Hütchen herum! Gestoppt wird, wenn der Ball die Hand verlässt.

→ Bewertungsvorschlag

- 6 Sek. = 10 Punkte
- 6,5 Sek. = 9 Punkte
- 7 Sek. = 8 Punkte
- Hütchen berühren = 1 Straf-Sek.
- Hütchen auslassen = 2 Straf-Sek.
- Kein Korberfolg = 2 Straf-Sek.

→ Personen an der Station

- 1 Schreiber
- Teilnehmer je nach Größe der Gruppe

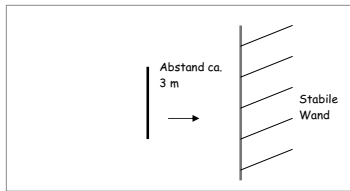
→ Benötigtes Material

- 1 Basketball
- Basketballkorb
- 10 Markierungshütchen
- 1 Stift
- 1 Stoppuhr

BASKETBALL

Stationskarte 4

Druckpässe



Aufgabe

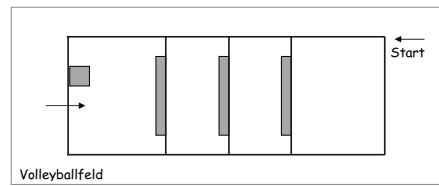
Du hast 30 Sekunden Zeit. Spiel den Ball mit Druckpässen gegen die Wand, dass er wieder zu Dir zurückkommt. Jede Berührung des Balles an der Wand ergibt einen Punkt. Du musst beim Werfen hinter der Linie stehen.

- **Bewertungsvorschlag**
 - 30 Druckpässe = 10 Punkte
 - 28 Druckpässe = 9 Punkte
 - 26 Druckpässe = 8 Punkte
- **Personen an der Station**
 - 1 Schreiber
 - Teilnehmer je nach Größe der Gruppe
- **Benötigtes Material**
 - 1 Basketball
 - Markierungslinie
 - Feste Wand
 - 1 Stift
 - Stoppuhr

BASKETBALL

Stationskarte 5

Hindernisdribbling



Aufgabe

Starte an der hinteren Volleyballauslinie. Dribble mit einer Hand über die 3 Bänke, um das kleine Kästchen und wieder zurück bis zur Startlinie. ...
Ohne Dribbelfehler, sonst gibt es Strafsekunden!!!

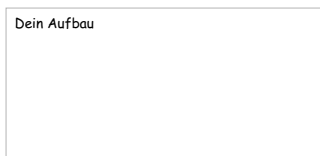
- **Bewertungsvorschlag**
 - 10 Sek. = 10 Punkte
 - 10,5 Sek. = 9 Punkte
 - 11 Sek. = 8 Punkte
 - Dribbelfehler oder Hindernis auslassen = 2 Straf-Sek.
- **Personen an der Station**
 - 1 Schreiber
 - Teilnehmer je nach Größe der Gruppe
- **Benötigtes Material**
 - 1 Basketball
 - Markierungslinie
 - 3 Langbänke
 - 1 kleines Kästchen
 - 1 Stift, Stoppuhr

BASKETBALL

Stationskarte 2

Balancieren

Dein Aufbau



Aufgabe

Du sollst eine Station zum Balancieren entwickeln.

Folgende Bedingungen sollen erfüllt sein:

1. Die Übung soll folgendermaßen entwickelt sein: eine Strecke muss so überwunden werden, dass die Füße den Boden nicht berühren.
2. Die Übung sollte nicht zu schwer sein! (Unfallgefahr!!)
Also für alle machbar.
3. Zwei Gruppen entwickeln dieselbe Station. Ihr entscheidet, welche Übung am Sportfest durchgeführt wird!

- **Verbotenes Material**
 - Minitrampolin
 - Trampolin
- **Namen der Baumeister**
 -
 -
 -
 -

STATIONEN ENTWICKELN
- GRUNDFERTIGKEITEN -

Aufgeschnappt

„... Ich behaupte: Wir müssen den Jugendlichen lehren, foul zu spielen. Das klingt jetzt vielleicht brutal, aber was hilft es, ständig um den heißen Brei herumzureden... Denn eines ist klar, und das gilt für Schüler genauso wie für Bundesligaprofis: Bevor ich dem Gegner erlaube, ein Tor zu schießen, muss ich ihn mit allen Mitteln daran hindern – und wenn ich das nicht mit fairen Mitteln tun kann, dann muss ich es eben mit einem Foul tun. Lieber einen Freistoß als ein Tor. Wer das nicht offen zugibt, der lügt sich was vor – oder er ist kein Fußballer!“

Paul Breitner in seinem Buch: „Ich will kein Vorbild sein“