

Weiterbildung zum Bewegungstrainer für den Grundschulbereich

Projekt

Entdecke Deine Stärken.

Methodisch- Praktische Übung (MPÜ)

Ballschule

Thomas Borchert, M.A.

TU Chemnitz
Sportwissenschaft I
Thüringer Weg 11
09126 Chemnitz

Tel: 0371 / 531 36817
Mail: thomas.borchert@phil.tu-chemnitz.de

Einführung

„...Wichtig in meiner Jugendzeit ist gewesen, dass wir viel Spaß hatten, und es war nicht so wichtig, wie wir trainiert haben. Es war Spaß mit dem Ball. Nach Schulschluss sind wir sofort auf den Sportplatz gegangen, um zu spielen. In meiner Freizeit habe ich nur mit dem Ball gespielt; manchmal Fußball, manchmal Eishockey oder auch Handball...“

Magnus Wislander (Handballspieler), 1996

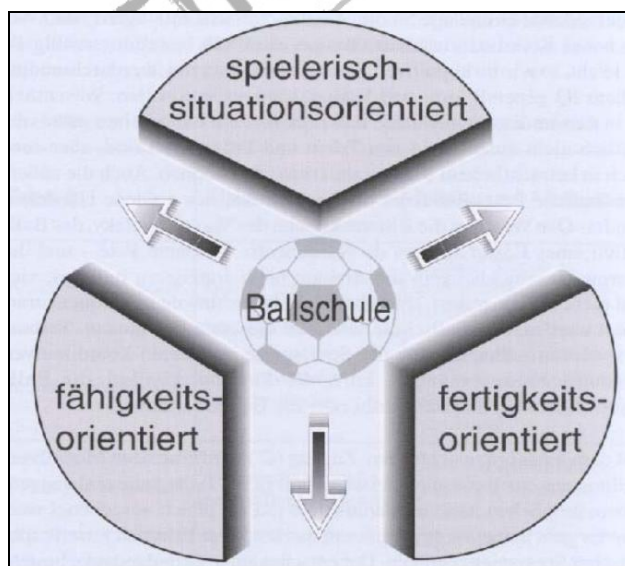
Eine solche Straßenspielkultur oder natürliche Ballschule ist heute bedauerlicherweise aus dem Tagesablauf unserer Kinder so gut wie verschwunden. Noch nicht vor allzu langer Zeit wurden auf Straßen, in Parks, auf Schulhöfen und auf Bolzplätzen spielerische Fertigkeiten wie Prellen, Fangen, Werfen, Stoppen, Passen oder Schießen erlernt und gehörten damit wie selbstverständlich zur Alltagsmotorik. Heutzutage treten die Jungen und Mädchen zwar früher in Vereine ein als noch vor 20 Jahren, sie werden dort aber vorrangig sportartspezifisch ausgebildet oder wie Schmidt (1994, S.3) es ausgedrückt hat: „Sie werden trainiert, bevor sie selbst spielen können“.

Die Nachteile dieser Entwicklung von einem eher freien und vielseitigen zu einem angeleiteten Sportspielzugang, und der damit einhergehenden frühzeitigen Spezialisierung, sind vielfach beklagt worden. Die Ballschule soll dazu dienen, erst das allgemeine „ABC“ zu lernen, bevor komplexe „Wörter“ (spezifische Techniken) und „grammatikalische Einsatzregeln“ (spezifische taktische Kompetenzen) herausgebildet werden.

Die allgemeine Ballschule muss stärker in die Unterrichts- und Trainingsmethodik integriert werden, da die allgemeine ballsportbezogene Grundausbildung nicht mehr, wie früher, in Form von Straßenspielen erfolgt (vgl. Roth/Kröger, 1999)

Was ist eine allgemeine Ballschule?

Die allgemeine Ballschule stützt sich auf drei methodische Grundpfeiler: den *spielerisch-situationsorientierten*, den *fähigkeitsorientierten* und den *fertigkeitsorientierten* Zugang. Diese drei Bereiche bilden einander, je für sich wichtige Bestandteile (vgl. Kröger/Roth, 1999).



Spielen und Üben in der Ballschule

Konzept der Ballschule

Das **situationsorientierte** Spielen im Rahmen der Ballschule zielt direkt auf eine Reduzierung jener Defizite im spielerisch- taktischen und technischen Bereich, die durch den Wandel der Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen und mit dem Wegfall der Straßenspielkultur entstanden sind. Während in der Vergangenheit die taktische Kreativität und die Technik durch vielseitiges Spielen auf Straßen, Schulhöfen oder in Parks entwickelt wurden, existieren heute, durch zunehmende Urbanisierung und der damit einhergehenden Verinselung der Lebensräume, nur noch wenige freie Spielgelegenheiten.

Wie früher in der Freizeit stehen deshalb die Vielfalt, das Experimentieren und das Ausprobieren beim **situationsorientierten** Spielen im Vordergrund. Die Kinder sollen zunächst mehr oder weniger „nur“ frei Spielen und lernen, Situationen richtig wahrzunehmen und (vor-) taktisch zu verstehen. Daneben sollen sie ein sportliches Verständnis für den Umgang mit Spielregeln erlangen. Die Art und Qualität ihrer Bewegungsausführungen ist dabei von zweitrangigem Interesse. Es gilt: „Spielen macht den Meister!“ bzw. „Spielen lernt man nur durch Spielen!“ (vgl. Kröger/Roth, 1999). Neben dem Spielen ist das Üben ein wichtiges Element der Sportart übergreifenden Ballschule. Es richtet sich stärker auf die Seite der Sensomotorik und dient u.a. als Basis für das spätere Training der spezifischen Spielfertigkeiten.

Ziele, Inhalte, Methoden

Die spielerische Ballschule besteht nicht aus Spielreihen, die auf die Einführung eines bestimmten Zielspiels oder einer Gruppe verwandter Sportspieldisziplinen abzielen, sondern aus *eigenständigen* Spielformen, die methodisch *nicht* aufeinander aufbauen müssen. Dennoch gilt es die Spiele so zu konstruieren, dass sie sportspieltypische Grundkonstellationen bzw. übergreifende Taktikbausteine (*Inhalte*) enthalten und die Kinder verallgemeinerbare Spielfähigkeiten und taktische Grundkompetenzen (*Ziele*) erwerben. Diese Spiele lässt man die Kinder einfach Spielen (*Methode*).

Ein solches Vorgehen setzt voraus, dass man derartige Bausteine systematisch ermittelt und benennt. Das ist sicher nicht einfach und problemlos umzusetzen. Nach Praxisaussagen von erfolgreichen Trainern und Sportspelforschern lassen sich insgesamt folgende sieben solcher generellen Taktikbausteine abstrahieren:

- Ins Ziel treffen,
- Ball zum Ziel bringen,
- Vorteil herausspielen,
- Zusammenspiel,
- Lücke erkennen,
- Gegnerbehinderung umgehen sowie
- Anbieten und Orientieren.

Die Taktikbausteine sind durchgängig „offensiv“ formuliert, woraus sich aber im Umkehrschluss die zugehörigen „Defensivbausteine“ ableiten lassen. In diesem Sinne werden taktische Anforderungen wie „Ins Ziel treffen verhindern“, „Zusammenspiel stören“ oder „Lücke schließen“ mitgeschult. Die Liste erhebt selbstverständlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Der Vollständigkeitsanspruch besitzt für die allgemeine Ballschule letztendlich keine besondere Relevanz, da der weitere methodische Weg mit einem einzigen Wort zu Ende erzählt werden kann: *Spielenlassen*.

Beim **fähigkeitsorientierten** Ansatz wird davon ausgegangen, dass es allgemeine, technikübergreifende Leistungsfaktoren gibt, die eine wesentliche Voraussetzung dafür bilden, motorische Fähigkeiten:

- schnell und gut zu erlernen,
- Ziel gerichtet und präzise zu kontrollieren sowie
- vielfältig und situationsangemessen zu variieren.

Diese allgemeinen Faktoren bezeichnet man als koordinative Fähigkeiten. Sie bilden die entscheidende Grundlage für die „sensomotorische Intelligenz“: Wer ein hohes Koordinationsniveau besitzt, dem fällt bewegungsmäßig alles leicht, so wie im kognitiven Bereich Menschen mit überdurchschnittlichem IQ generell lern- und leistungsfähiger sein sollen (vgl. Kröger/Roth, 1999). Die koordinativen Fähigkeiten sind zwar von Talent und Erbanlagen abhängig, können aber dennoch in beträchtlichem Maße trainiert werden. Die Ballschule setzt hier das erste Fundament und soll die für Sportspiele relevanten koordinativen Leistungsvoraussetzungen wie die Ballkoordination, die Ballgeschicklichkeit, das Ballgefühl oder die Ballgewandtheit verbessern.

Ziele, Inhalte, Methoden

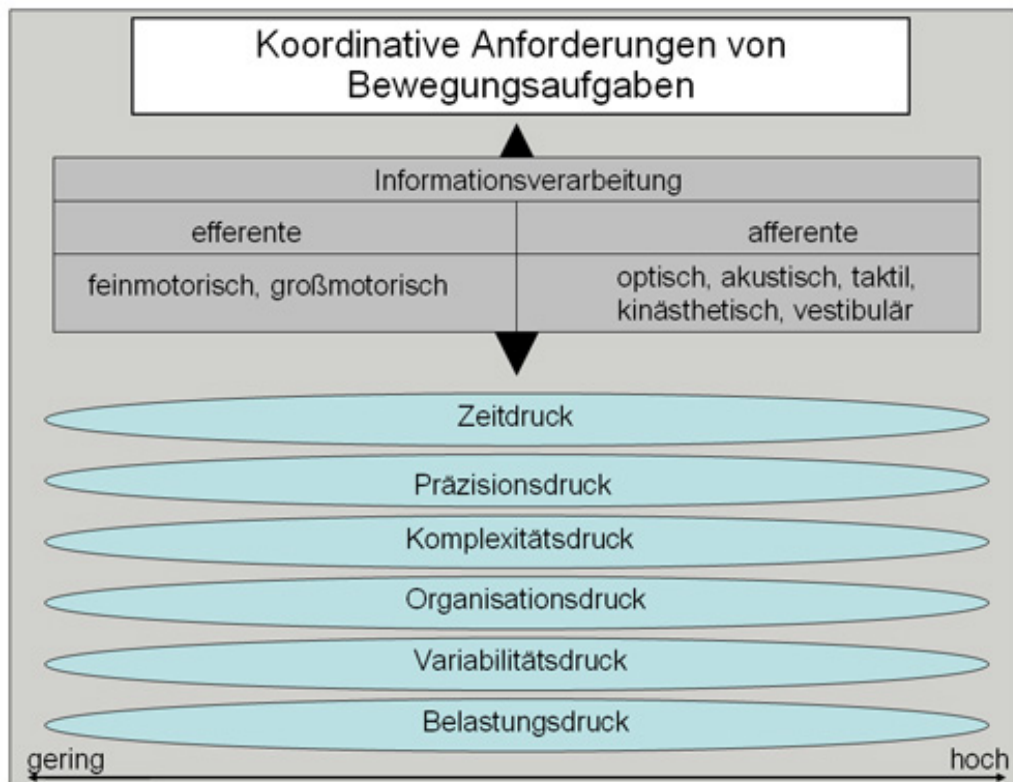
Der Akzent der **fähigkeitsorientierten** Ballschule ist auf den koordinativen Bereich zu legen. Die wissenschaftliche Befundlage zeigt eindeutig, dass koordinative Leistungsvoraussetzungen „von klein auf“ lohnend trainierbar sind. Erklärt wird das primär mit der schnellen Entwicklung des zentralen Nervensystems, die den anderen Wachstums- und Reifungsprozessen weit vorläuft (vgl. Kröger/Roth, 1999).

Die alleinige Zielvorgabe „Verbesserung der Ballkoordination“ muss bei der **fähigkeitsorientierten** Ballschule mit konkreten Bestimmungen der Unterrichts- und Trainingsinhalte untermauert werden. Hierbei zeigen sich zwar ähnliche Probleme wie bei der Festlegung der Taktikbausteine der *situationsorientierten* Ballschule, jedoch ist die wissenschaftliche Ausgangssituation ein wenig anders. Es liegen nämlich durchaus theoretische Überlegungen und auch empirische Untersuchungen vor. Jedoch sind die Ergebnisse der bewegungs- und trainingswissenschaftlichen Forschung alles andere als einheitlich. Nicht selten kommt jeder Autor zu seinem eigenen System koordinativer Fähigkeiten. Hieraus ergeben sich zwangsläufig Unsicherheiten und Meinungsdivergenzen in Bezug auf die Ballkoordination. Im Rahmen der Bewegungstrainerausbildung soll aus diesem Grund von folgenden 5 elementaren koordinativen Fähigkeiten ausgegangen werden (vgl. Hirtz, 1985):

1. Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit,
2. Räumliche Orientierungsfähigkeit,
3. Reaktionsfähigkeit,
4. Rhythmusfähigkeit,
5. Gleichgewichtsfähigkeit.

Aus praktischer Sicht bedeutet diese Fähigkeitssystematik, dass man nicht mehr von Fähigkeiten der Ballkoordination spricht, sondern von allgemeinen bzw. von motorisch- informationellen Anforderungsklassen. Daher, in der **fähigkeitsorientierten** Ballschule, werden generelle koordinative Anforderungen geübt, aber keine theoretisch oder empirisch abgesicherten Fähigkeiten im klassischen Sinne geschult (vgl. Kröger/Roth, 1999).

In der folgenden Abbildung sind die wesentlichen Bestandteile der allgemeinen koordinativen Aufgaben- bzw. Anforderungsklassen dargestellt. Mit dem Schema wird – aus dem Blickwinkel der Ballschule – die Mehrzahl der Literaturaussagen zusammengefasst.



Anforderungsbausteine der Ballkoordination (modifiziert nach Neumaier & Mechling, 1995)

Aus dem oben abgebildeten Schema resultiert ein enormer Facettenreichtum, der sich insgesamt ergebenen Inhalte für die Schulung der Ballkoordination. Durch die beliebige Verknüpfung der verschiedenen Inhalte efferenter bzw. afferenter Anforderungen sowie der sechs Druckbedingungen ergeben sich 60 Dreierkombinationen. So werden in der **fähigkeitsorientierten** Ballschule die allgemeine Ballkoordination (*Ziel*) verbessert und die Bewältigung von informationell-motorischen Anforderungsbausteinen geübt (*Inhalte*). Das *Üben* folgt der Grundformel „Einfache Ballfertigkeiten + Vielfalt + Druckbedingungen“ (*Methode*).

Mit dem **fertigkeitsorientierten** Zugang wird eine neue Modellvorstellung aus der Bewegungswissenschaft in die Ballschule einbezogen. Der Grundgedanke besteht darin, dass von einem abgrenzbaren und ableitbaren Pool sensomotorischer „Puzzleteile“ ausgegangen wird, aus dem sich viele, vielleicht sogar mehr oder weniger alle, Spielfertigkeiten zusammenfügen lassen. In der **fertigkeitsorientierten** Ballschule werden – diesen Überlegungen folgend – unspezifische Technikbausteine vermittelt. Mittels Transferprozessen kann so das, was über verschiedene Bewegungsformen hinweg identisch ist, im Rahmen unterschiedlicher Technikgebäude und situativer Kontexte geübt werden.

Ziele, Inhalte, Methoden

Der Einbezug der **fertigkeitsorientierten** Ballschule in die Anfängerbildung beruht auf aktuellen bewegungstheoretischen Überlegungen (Hossner, 1995, 1997). Die Grundidee ist, dass das, was sportspielübergreifend transferiert oder verallgemeinert wird, Schnittpunkte mit sensomotorischen Fähigkeitsprofilen hat. Das zentrale *Ziel* besteht im Erwerb von vielfältigen, umfassenden „Baumaterialien“ für Sportspielbewegungen. Zu suchen und zu schulen sind verallgemeinerbare sensomotorische Teilfertigkeiten. Wie auch bei den *situations-* und *fertigkeitsorientierten* Zugängen werden Inhalte zunächst aus subjektivem Expertenwissen langjähriger Trainer aquiert. Zunächst nur mit volleyballspezifischen Inhalten wurde aus diesen Expertentheorien eine validierte Matrix für den Gesamtbereich der Sportspiele erstellt. Ausgehend von den hochabstrakten und sportspielübergreifenden Situationstypen oder Taktikbausteinen der *spielerisch- situationsübergreifenden* Ballschule wurde diese mit acht, empirisch noch zu überprüfenden, Technikbausteinen (*Inhalt*) ergänzt (vgl. Roth/Kröger, 1999).

Taktikbausteine \ Technikbausteine	Ins Ziel treffen	Ball zum Ziel bringen	Vorteil Herauspielen	Zusammenspiel	Lücke erkennen	Gegnerbehinderung umgehen	Anbieten und Orientieren
	Winkel steuern (Schlag, Schuss, Wurf)	X		X	X		
Krafteinsatz steuern (Schlag, Schuss, Wurf)	X		X	X			
Spielpunkt des Balles bestimmen	X		X	X			
Laufwege und –tempo zum Ball festlegen			X	X			X
Sich verfügbar machen		X	X	X			X
Zuspielrichtung und –weite vorwegnehmen		X	X	X			
Abwehrposition vorwegnehmen		X	X	X	X	X	X
Laufwege beobachten		X	X	X	X	X	X

Technikbausteine und ihr Bezug zu den Taktikbausteinen

In der **fertigkeitsorientierten** Ballschule vermischen sich die methodischen Analogien des *spielerisch- situationsorientierten* und des *fähigkeitsorientierten* Zugangs. Statt *Spielenlassen* heißt es jetzt vorrangig *Übenlassen* (*Methode*) und die Bausteine sollten konzeptionell unabhängig von spezifischen Technikgebäuden, isoliert oder eingebunden in elementare Fertigkeiten, trainiert werden.

Zusammenfassung

Heute erwerben Kinder das ABC des Spielens nicht mehr auf Straßen, in Parks oder auf Schulhöfen. Die Ballschule will hier Abhilfe schaffen und „ersatzweise“ eine solide und facettenreiche Anfängerausbildung gewährleisten. Ganz vereinfacht ausgedrückt, lernen Kinder in der Ballschule „Spiele zu lesen“ (taktische Grundkompetenzen) und „sensomotorisch zu schreiben“ (koordinative Leistungsvoraussetzungen, Technikbausteine). Die theoretischen Grundlagen für die Kennzeichnung der konkreten Ziele, Inhalte und Methoden wurden dabei aus der Allgemeinen Psychologie, der Differentiellen Psychologie und der Kognitiven Psychologie entnommen (vgl. Roth/Kröger, 1999).

Die Ballschule wendet sich an alle Spielneulinge und kann mit unterschiedlichen Zielperspektiven verknüpft werden. Niveaubezogen differenziert und modifiziert reicht ihr Wirkungsfeld – vom Abbau festgestellter Motorikdefizite bis hin zur Grundsteinlegung für spätere Ballkünstler. Auch diese müssen – und zwar noch mehr als alle anderen – zunächst einmal ihr Spiel- ABC umfassend üben.

Zugang	Ziele	Inhalte und Methoden
Situationsorientiert	Spielen lernen	„Reines Spielen“ in sportspielübergreifenden Taktikbausteinen
Fähigkeitsorientiert	Verbesserung der Ballkoordination	Üben von sportspielübergreifenden, informationell- motorischen Anforderungsbausteinen
Fertigkeitsorientiert	Verbesserung grundlegender Ballfertigkeiten	Üben von sportspielübergreifenden Technikbausteinen

Zugang, Ziele, Inhalte und Methoden der allgemeinen Ballschule

Weiterführende Literatur


ROTH, K & KRÖGER, Ch.: Ballschule, Ein ABC für Spielanfänger. Praxis Ideen: Schriftenreihen für Bewegung, Spiel und Sportspiele. Schorndorf, 1999.

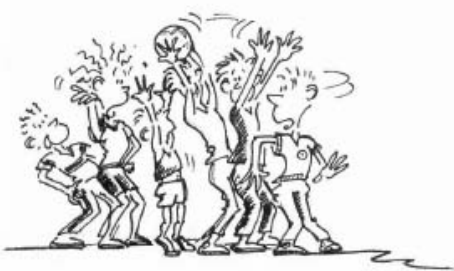
ROTH, K., KRÖGER, Ch., Memmert, D.: Ballschule Rückschlagspiele. Praxis Ideen: Schriftenreihen für Bewegung, Spiel und Sportspiele. Schorndorf, 2002.

HIRTZ, P.: Koordinative Fähigkeiten im Schulsport, Berlin, 1985

www.ballschule.de


Spielesammlung

1 Trage-Potpourri		Tragen und Transportieren
Organisationsform: Einzel/2er-Teams	Materialien: Tennisbälle, Volleybälle, Gymnastikbälle, Basketbälle, Holzkeulen, Markierungskegel	
Beschreibung des Spiels: Die Kinder können als Lernstart verschiedene Bewegungsaufgaben alleine oder zu zweit ausprobieren: <ul style="list-style-type: none">• Ein, zwei oder mehrere Tennisbälle tragen, ohne die Hände zu benutzen.• Mit einem umgekehrten Markierungskegel oder einer Holzkeule einen Gymnastikball transportieren.• Zu zweit mit zwei Volleybällen einen Tennisball tragen. Dabei dürfen nur die Volleybälle den Tennisball berühren.• Zu zweit einen Basketball tragen. Nur die Rücken (Gesäß, Knie, Stirn) dürfen den Ball berühren.		
Variationen: <ul style="list-style-type: none">• In Staffeln unter Zeitdruck durchführen.• Die Laufstrecke mit Hindernissen erschweren (Langbänke, Malstäbe, Kastenteile, etc.).• Die Gangarten variieren (hüpfen, seitwärts, rückwärts laufen).		

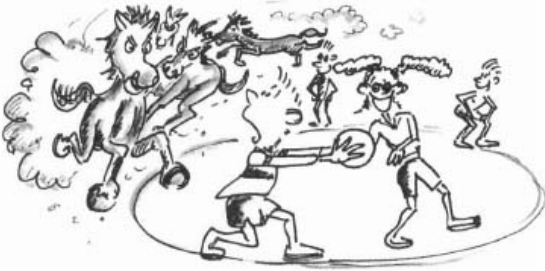
2 Wettwanderball		Sichere Ballübergabe
Organisationsform: 6er-Teams	Materialien: Bälle	
Beschreibung des Spiels: Die Schüler bilden Teams zu je sechs Spieler. Diese stellen sich in einer Reihe hintereinander auf. Der vorderste Spieler hat einen Ball, der nun über die Köpfe der dicht hintereinander stehenden Schüler wandert. Der hinterste Spieler läuft mit dem Ball nach vorne und reicht den Ball wieder nach hinten. Das Team, dessen Anfangsspieler als erste nach drei Durchgängen wieder vor der Reihe steht, hat gewonnen.		
Variationen: <ul style="list-style-type: none">• Der Ball wird durch die gegrätschten Beine oder durch seitliche Drehung des Oberkörpers nach hinten gereicht.• Die Schlange: Der Ball wird abwechselnd über den Kopf und durch die Grätsche weiter gereicht.• Der hinterste Spieler kriecht mit dem Ball durch die gegrätschten Beine der Mitspieler nach vorne.		

3	Dschungelspiel	Tragen + gleichzeitig weitere Aufgaben ausführen lernen
Organisationsform: 2 Mannschaften		Materialien: Bälle, 4 Kastenteile
Beschreibung des Spiels: Es gibt zwei gleich große Teams: die „Sammler“ und die „Affen“. Die Sammler wollen möglichst schnell alle Kokosnüsse (Bälle), die im Dschungel (Turnhalle) verstreut sind, in ihre vier Sammelstellen (Kastenteile) bringen. Die Affen versuchen dies zu verhindern, indem sie die Sammelstellen ausräumen und die Kokosnüsse wieder im ganzen Dschungel verstreuen (nicht werfen, sondern legen). Wird ein Affe von einem Sammler berührt, muss er den Ball zur Sammelstelle zurückbringen und bei einer anderen ausräumen.		
Variationen:		
<ul style="list-style-type: none"> • Im Dschungel einen Gerätegarten aufbauen. Die Sammler und Affen müssen auf ihrem Weg zu den Sammelstellen jeweils drei Hindernisse überwinden. • Die gefangenen Affen lösen eine Zusatzaufgabe (Rolle, über einen Barren klettern) bevor sie weiter ausräumen dürfen. • Jeder gefangene Affe wird zu einem Sammler (erhält Bündel). • Die Beute von den gefangenen Affen kommt in einen Tresor und bleibt im Besitz der Sammler. 		

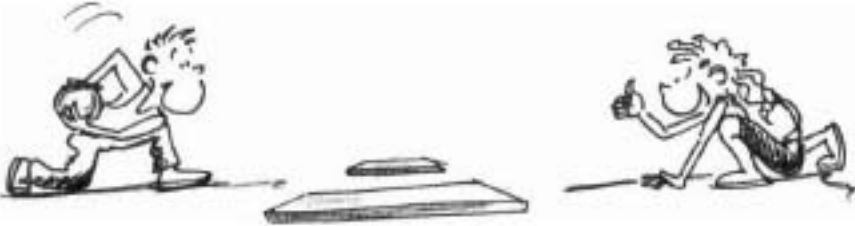
4	Balltransfer	Ins Ziel treffen, Gegnerbehinderung umgehen
Organisationsform: 2 Mannschaften		Materialien: 2 Kästen, 30 Bälle
Beschreibung des Spiels: Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Sie erhalten einen eigenen umgekippten Kasten, der mit jeweils 15 Bällen gefüllt ist. Die Aufgabe besteht darin, innerhalb einer bestimmten Zeit möglichst viele Bälle von Kasten A zu Kasten B zu bringen. Die Mannschaft, die am Ende die wenigsten Bälle im Kasten hat, gewinnt.		
<ul style="list-style-type: none"> • Körperloses Spiel • Wer einen Ball in der Hand hat, darf nicht laufen 		
Hinweis:		
<ul style="list-style-type: none"> • Trefffläche verkleinern (Kasten abdecken) • Unterschiedliche Ballgrößen verwenden • Wurfvarianten: indirekt, rückwärts usw. 		


5	Linientragball	Neben laufen und tragen auch die Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit schulen
Organisationsform: Mannschaften		Materialien: Bälle, (Bündel)
Beschreibung des Spiels: Es werden zwei Gruppen a je vier Schüler gebildet. Beide Teams versuchen den Ball hinter die Ziellinie der gegnerischen Spielhälfte zu legen. Ein Spieler darf so lange mit dem Ball rennen, bis ihn ein Gegner auf dem Rücken berührt. Dann muss er den Ball einem seiner Mitspieler übergeben (nicht werfen!). Dieser Balltausch muss innerhalb von drei Sekunden stattfinden.		
Variation:		
<ul style="list-style-type: none"> Die Spieler haben seitlich in der Hose ein Bündel eingesteckt. Wenn dem Ballträger das Bündel entrissen wird, muss er den Ball dem gegnerischen Team abgeben. 		
		

6	Fischernetz	Technikbausteine Den Ball auch bei Ausweichmanövern und Stopps sicher führen können
Organisationsform: 4er-Teams		Materialien: Bälle, (Unihockeyschläger)
Beschreibung des Spiels: Ein Spieler versucht den Ball an drei Fischer, welche in drei verschiedenen Zonen stehen, vorbei zu führen, ohne dass diese den Ball berühren können. Der Ball kann auf der Hand getragen, mit dem Fuß oder einem Unihockeyschläger geführt werden.		
Variation:		
<ul style="list-style-type: none"> Es dürfen zwei Schülerinnen durch die Fangzonen dribbeln. 		
		


7	Pferderennen	Korrektes Ballführen unter Zeitdruck
Organisationsform: Mannschaften		Materialien: Bälle, (Schläger)
Beschreibung des Spiels: Es werden zwei Gruppen zu je fünf Spielern gebildet. Gruppe A stellt sich in einen Kreis und Gruppe B befindet sich außerhalb des Kreises. Auf Pfiff geben (nicht passen!) die Spieler der Gruppe A den Ball im Kreis herum und zählen jede Ballübergabe bis Gruppe B sie rennend vier Mal umkreist hat. Dann tauschen die Gruppen die Rollen.		
Variationen:		
<ul style="list-style-type: none"> • Der Ball kann mit den Händen, den Füßen oder einem Schläger geführt werden. • Die Übungsform kann später auch mit Pässen durchgeführt werden. • Die Spieler der Gruppe B rennen nicht alle miteinander, sondern als Stafette um den Kreis. 		
		

8	Schlingellauf	Bälle führen und stoppen können. Schnell die Richtung wechseln, ohne den Ball zu verlieren.
Organisationsform: Einzel/Mannschaften		Materialien: Bälle, (Schläger)
Beschreibung des Spiels: Jeder hat einen Ball seiner Wahl den er mit den Händen oder mit den Füßen um vorher aufgestellte Pylone führt. Der Ball darf nicht getragen werden. Nach einem Durchgang wird diese Übung als Staffelspiel mit zwei Mannschaften durchgeführt. Gewonnen hat das Team, bei dem zuerst alle Spieler den Parcours durchlaufen haben.		
Variationen:		
<ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Bälle • Hindernisse aufstellen 		
Hinweise:		
<ul style="list-style-type: none"> • Die Teams etwa gleichstark wählen oder Jungen gegen Mädchen. 		


9	Zielrollen	Bälle mit den Händen präzise gerade aus rollen können
Organisationsform: 2er-Teams		Materialien: Bälle, Matten, Langbänke
Beschreibung des Spiels: Zwei Spieler rollen sich den Ball zwischen zwei Matten oder Langbänken zu, sodass der Ball die Matten oder Langbänke nicht berührt. Erschweren: Die Gasse schmaler machen.		
Variationen:		
<ul style="list-style-type: none"> • Den Ball mit dem Fuß spielen. • Spieler A macht eine Grätsche. Spieler B rollt den Ball zwischen den Beinen des Partners durch. Dieser läuft dem Ball nach, sobald er ihn sieht und stoppt ihn. 		
		


10	Tunnelball	Den Ball über eine längere Distanz geradeaus rollen können. Die Stützkraft trainieren
Organisationsform: 6er bis 8er-Teams		Materialien: Bälle
Beschreibung des Spiels: Sechs bis acht Schüler bilden eine Gruppe. Bis auf zwei Schüler legen sich alle auf den Boden. Zwischen den Schülern besteht ein bis zwei Meter Abstand. Je ein Schüler steht an einem der beiden Enden der „Linie“. Wenn der Schüler mit dem Ball „Tunnel“ ruft, begeben sich die liegenden Schüler in die Liegestützposition und bilden so einen Tunnel. Der Schüler rollt einen Ball durch diesen Tunnel und legt sich danach selbst in die Linie. Auf der anderen Seite des Tunnels wird der Ball vom zweiten stehenden Schüler gefangen. Dieser hüpft nun über die wieder liegenden Schüler hinweg und rollt den Ball erneut durch den Tunnel. Der letzte Schüler des Tunnels wird zum Ballfänger.		
		

11	Rollschnappball	Taktisch geschickt spielen: Lücken suchen und sich frei stellen
Organisationsform: 2er bis 3er-Teams		Materialien: Bälle
Beschreibung des Spiels: Rollvariante der Schnappballform: Gebildet werden zwei Teams zu je zwei bis drei Personen. Ein Team rollt sich einen Ball so oft wie möglich zu. Das gegnerische Team versucht, den Ball zu erobern und seinerseits viele Pässe zu machen. Wer schafft zuerst zehn Pässe hintereinander?		
Variation: <ul style="list-style-type: none"> • Wer den Ball hat, darf sich nicht fortbewegen. 		
		

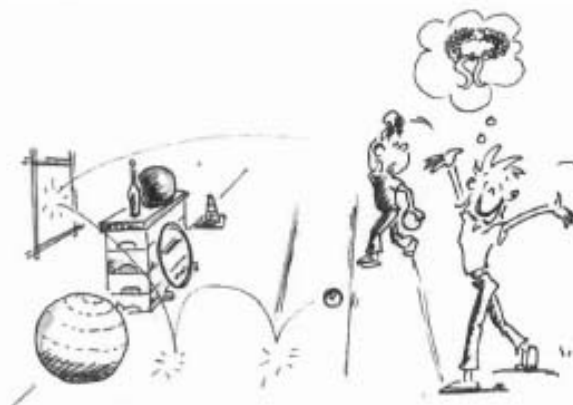
12	Fang ihn	Fangen üben
Organisationsform: 2er-Teams		Materialien: Bälle
Beschreibung des Spiels: Zwei Schüler stehen nebeneinander. A wirft den Ball in die Höhe. B versucht den Ball direkt oder nach einem Aufprall am Boden zu fangen.		
Variationen: <ul style="list-style-type: none"> • Auch mit dem ungeübten Arm werfen und fangen • Bevor der Schüler den Ball fängt, muss er den Boden berühren (oder eine ganze Drehung machen). • Den Ball nach vorne oben werfen. Wie weit kann der Ball geworfen werden, so dass die Schüler ihn wieder fangen können nach dem ersten Auftreffen auf dem Boden? Vorsicht: Nur in eine Richtung werfen und fangen. 		
		

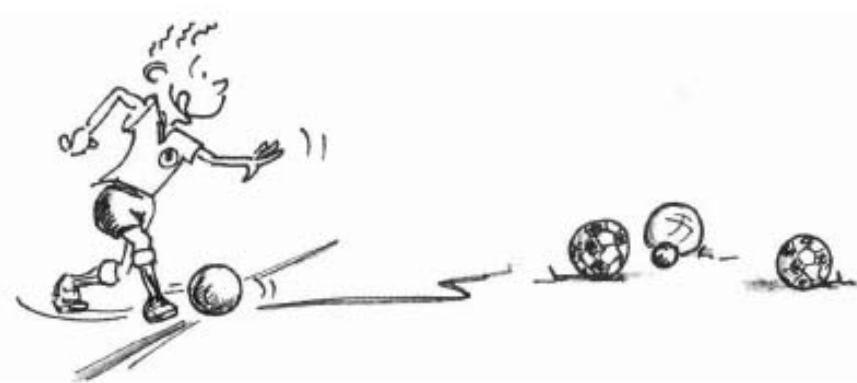
13	Stando	Fangen und auf Distanz präzise werfen lernen
Organisationsform: Gruppen	Materialien: Bälle	
Beschreibung des Spiels: Sechs bis zehn Spieler zählen durch und jeder merkt sich seine Nummer. Alle gruppieren sich um einen Spieler. Dieser wirft einen Softball hoch und ruft eine Nummer eines Mitspielers. Alle laufen auseinander bis auf den, dessen Nummer aufgerufen wurde. Hat dieser den Ball gefangen, ruft er „Halt!“ und alle müssen stehen bleiben. Nun versucht der Ballbesitzer den Ball in einen «Korb», welche die Spieler mit ihren Armen vor dem Bauch bilden, zu werfen. Gelingt ihm dies, darf er im nächsten Spiel den Ball aufwerfen. Wirft er jedoch daneben, darf der anvisierte Spieler den Ball in der nächsten Runde aufwerfen und eine Nummer rufen. Dafür versammeln sich alle wieder um den Spieler mit Ball. Spielt man mit Wertung, erhält der Getroffene oder bei Fehlwurf der Werfer einen Minuspunkt. Gewonnen haben die Spieler mit den wenigsten Minuspunkten.		
		


14	Müde, matt, krank, tot!	Werfen und fangen vielseitig üben
Organisationsform: 5er bis 6er-Teams	Materialien: Bälle	
Beschreibung des Spiels: Es stehen fünf bis sechs Schüler in einem Kreis. Diese spielen sich den Ball in einer bestimmten Richtung oder kreuz und quer so zu, dass das Fangen schwierig, aber noch möglich ist. Beim ersten nicht gefangenen Ball wird der Spieler als „müde“, beim zweiten als „matt“ und beim dritten als „krank“ bezeichnet, bis er beim nächsten Fehler schließlich „tot“ ist und ausscheidet. Wer den Ball so wirft, dass ein Fangen unmöglich ist, verliert dieser und nicht der Fänger ein Leben.		
Variation: <ul style="list-style-type: none"> • Begeht ein Spieler einen Fehler, muss dieser im Kniestand weiterspielen. Beim zweiten Fehler muss der Spieler absitzen und beim dritten auf den Bauch liegen. Kann er im Spielverlauf den Ball wieder fangen, kann er wieder stehend mitspielen. 		
		


15	Reifenstechen	Ein bewegtes Ziel treffen; Einschätzen der Bewegung des rollenden Reifens und die eigene Wurfbewegung zeitlich darauf abstimmen
Organisationsform: Gruppe		Materialien: Reifen, Tennisbälle
Beschreibung des Spiels: Eine Gruppe Schüler steht auf einer Linie. Ein weiterer Schüler rollt einen Reifen mit einem gewissen Abstand an den Spielern vorbei. Diese versuchen nun Tennisbälle durch den rollenden Reifen zu werfen. Wird die Übung als Wettbewerb durchgeführt, erhält das Team für jeden getroffenen Reifen einen Punkt. Wer am Ende des Spiels am meisten Punkte hat, gewinnt.		
		


16	Keulen bewachen	Präzise werfen und Lücken suchen. Würfe einschätzen und abwehren können
Organisationsform: Gruppe		Materialien: Bälle, Keulen
Beschreibung des Spiels: Fünf Spieler mit je einem Ball bilden einen großen Kreis. In der Mitte des Kreises stehen drei Wächter, die ihre aufgestellten Keulen verteidigen. Gelingt es einem Spieler aus dem Kreis eine Keule umzuwerfen, löst dieser den Keulenwächter ab. Die Keulen dürfen nicht zu dicht beieinander aufgestellt werden.		
		

17	Schützenkönig	Präzises Werfen aus dem Stand üben
Organisationsform: Gruppen		Materialien: Bälle, Markierungskegel, Reifen, Kasten
Beschreibung des Spiels: Wurfübung in Kleingruppen: Es stehen verschiedene Zielobjekte (Markierungskegel, Medizin- und Fitbälle, Reifen, Kegel, Kasten) in einer Linie auf unterschiedlicher Höhe. Die Schüler werfen mit Tennis-, Hand- und Softbällen einhändig (auch mit dem ungeübten Arm) oder beidhändig darauf.		
Variation: <ul style="list-style-type: none"> • Es werden drei verschiedene Abwurfweiten markiert. Treffen die Schüler von fünf Würfeln dreimal, versuchen sie es von der weiter entfernten Markierung. Wer wird Schützenkönig? 		
		


18	Boccia	mit dosiertem Krafteinsatz schießen
Organisationsform: 1er bis 3er-Teams		Materialien: Bälle, Malstab, (Unihockeyschläger)
Beschreibung des Spiels: Zwei Gruppen zu je einem bis drei Spieler versuchen mit ihren Bällen möglichst nah an das vereinbarte Ziel (vorher gespielter Ball oder gesetzter Malstab) zu kommen. Der Ball wird mit dem Fuß oder dem Unihockeyschläger gespielt. Die Spieler beider Teams schießen abwechselungsweise. Die Bälle des gegnerischen Teams dürfen weggespielt werden. Welcher Spieler welches Teams kann seinen Ball am nächsten beim Zielball platzieren?		
		


19	Weitschuss	Präzises Schiessen/Werfen aus Distanz
Organisationsform: 2er-Teams		Materialien: Bälle, Tore, (Unihockeyschläger)
Beschreibung des Spiels: Zwei Schüler spielen gegeneinander in zwei kleinen Spielfeldhälften. Der Ball wird mit dem Fuß oder Unihockeyschläger gespielt. Beide Spieler versuchen, das gegnerische Tor zu treffen. Die Mittellinie des Spielfeldes darf jedoch nicht übertreten werden. Die Schüler dürfen mit dem Ball in ihrer eigenen Spielfeldhälfte dribbeln.		
Variation:		
<ul style="list-style-type: none"> • Eine „tote“ Mittelzone darf nicht betreten werden. • Der Ball kann mit der Hand geworfen werden. 		
		


20	Platzwechsel	Lernen verschieden lange Pässe zu werfen; Blickkontakt mit Partner aufnehmen
Organisationsform: Gruppe		Materialien: Bälle, Reifen
Beschreibung des Spiels: Alle zehn Spieler einer Gruppe stehen in den am Boden liegenden Reifen. Ein Spieler passt den Ball zu einem Mitspieler, der ihn sofort an einen nächsten Spieler weiterleitet. Da mehrere Bälle im Umlauf sind, muss der Spieler sich sofort auf ein neues Anspiel einstellen. Wie viele Pässe erreicht die Gruppe in einer bestimmten Zeit?		
Variation:		
<ul style="list-style-type: none"> • Dem Ball nachlaufen. • Unterschiedliche Bälle in Umlauf bringen. 		
		


21	Halbmond	Präzise Pässe in unterschiedlichen Winkeln und Längen spielen können
Organisationsform: 3er-Teams	Materialien: Bälle	
Beschreibung des Spiels: Drei Schüler stehen im Halbkreis um ihre Kameraden und spielen diesen abwechselungsweise einen Ball zu, den sie abstoppen und (oder direkt) zurückpassen müssen. Die Pässe folgen schnell aufeinander.		
Variation:		
<ul style="list-style-type: none"> • Die drei Schüler spielen die Bälle ihrem Kameraden so zu, dass diese zu den Bällen laufen müssen. • Passen im Dreieck. 		
		

22	Hasenball	Spieler und den Ball beobachten lernen
Organisationsform: Gruppe	Materialien: Bälle	
Beschreibung des Spiels: Ein bis drei Jäger versuchen die Hasen zu berühren. Die Hasen haben ein bis drei Bälle, die sie sich zupassen können. Diese sind nur dann geschützt, wenn sie einen Ball in den Händen halten. Sie müssen sich also möglichst geschickt den Ball zupassen, bevor sie von einem Jäger berührt werden.		
		


23	Goldpässe	Pässe und ihre Rollbahn einschätzen und sie korrekt annehmen lernen
Organisationsform: 4er bis 5er-Teams		Materialien: Bälle
Beschreibung des Spiels: Übung mit vier bis fünf Schülern: Ein Passgeber steht mit drei Bällen an einem fixen Ort außerhalb der Fangzone. Die Mitspieler laufen nacheinander auf ihn zu und müssen die gepassten Bälle in der Fangzone in Bewegung fangen oder stoppen können. Die Bälle werden zum Passgeber zurückgedribbelt. Der Passgeber wird nach zwei Durchgängen zum Läufer.		
Variationen:		
<ul style="list-style-type: none"> • Der Ball wird direkt zurückgepasst. Der Spieler läuft anschließend außerhalb der Fangzone um seinen Passgeber. • Nachdem der Ball gefangen ist, aufs Tor schießen. 		
		


24	Wirrwarr	Passen und dabei seinen Partner und die anderen Mitspieler im Auge behalten
Organisationsform: 2er-Teams		Materialien: Bälle
Beschreibung des Spiels: Zweiergruppen bewegen sich frei im Raum und spielen sich einen Ball im Gehen oder Rennen zu. Dabei ändern sie die Distanz zueinander, nehmen auf die anderen Teams Rücksicht und achten auf die anderen fliegenden oder rollenden Bälle.		
Variation:		
<ul style="list-style-type: none"> • Pässe via Wand spielen. 		
		

25	Prellparty	Vielfältige Erfahrungen mit dem Ball sammeln
Organisationsform: Einzel	Materialien: Bälle, (Matten, Trampolin)	
Beschreibung des Spiels: Die Schüler versuchen alleine oder in Kleingruppen Bewegungsaufgaben zu lösen. <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler bewegen den Ball in verschiedenen Körperpositionen. • Die Schüler prellen verschiedene Bälle stehend, kniend, sitzend einhändig und beidhändig. • Bälle beid- und einhändig vorwärts, rückwärts, seitwärts gehend prellen. • Bälle um Hindernisse und auf unterschiedlichen Unterlagen (Matten, Holz, Trampolin) prellen. • Die Schüler versuchen Bälle mit verschieden Körperteilen (Ellbogen, Unterarmen, Füßen, Gesäß etc.) zu prellen. 		
		

26	Spiegelbild	Prellen in Bewegung üben; den Blick während des Prellens vom Ball lösen können
Organisationsform: Gruppe	Materialien: Bälle	
Beschreibung des Spiels: Die Klasse steht dem Lehrer gegenüber und versucht sich spiegelbildlich mit ihm prellend zu bewegen. Alles was der Lehrer vormacht (vorwärts und rückwärts gehen, seitlich verschieben etc.) ahmen die Kinder nach.		
Variation: <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder ahmen nicht nach, lösen jedoch immer wieder den Blick vom Ball und sagen möglichst schnell, die Anzahl Finger, die die Lehrperson in die Höhe hält. 		
		

27	Prellball	den Ball gut übernehmen und kräftig gegen den Boden prellen
Organisationsform: 2er-Teams		Materialien: Bälle, Langbänke
Beschreibung des Spiels: Ein kleines Spielfeld wird in der Mitte mit Langbänken halbiert. In jeder Spielfeldhälfte steht ein Schüler mit dem Ball und prellt diesen so ins eigene Spielfeld, dass der Ball über die Langbank in die andere Hälfte fliegt. Nach einmaligem Aufsetzen des Balles prellt der Mitspieler den Ball wieder zurück. Welchem Team gelingen am meisten Ballwechsel ohne Ballverlust?		
		

28	Irrgarten	unter erschwerten Bedingungen angepasst und korrekt prellen lernen
Organisationsform: Einzel		Materialien: Bälle
Beschreibung des Spiels: Jeder Schüler in der Klasse hat einen Ball und versucht diesen durch den Irrgarten zu prellen, ohne dabei die Hindernisse (Langbänke, Kastenteile, Ball Malstäbe etc.) oder seine Mitschüler zu berühren. Auf Pfiff legen alle ihren Ball auf den Boden und suchen sich einen anderen, mit dem sie weiter prellen. Verschiedene Bälle mit verschiedenen Prelleigenschaften verwenden.		
Variation:		
<ul style="list-style-type: none"> • Auf Pfiff müssen die Kinder den Ball prellen, eine ganze Drehung um die eigene Achse machen und den Ball wieder fangen. 		
		

29	Rumpelstilzchen	Den Ball abschirmen können, ohne das Prellen zu unterbrechen
Organisationsform: Gruppe		Materialien: Bälle
Beschreibung des Spiels: Alle Schüler dribbeln einen Ball. Auf Pfiff (die Nacht beginnt) stürmen die Rumpelstilzchen (Fänger) in das Feld und versuchen den Schülern den Ball weg zu schlagen. Die Nacht endet mit dem Sonnenaufgang (Pfiff). Wem der Ball weg geschlagen wurde, ist in der nächsten Nacht auch Rumpelstilzchen. Bei Spielbeginn ist das Verhältnis zwischen Rumpelstilzchen und Schülern eins zu acht.		
Variationen:		
<ul style="list-style-type: none"> • Die Rumpelstilzchen müssen auch einen Ball prellen. • Jagd ohne Unterbrechung. Wem der Ball weg geschlagen wurde, absolviert außerhalb des Spielfeldes einen Dribbelparcours. Wie lange brauchen die Rumpelstilzchen, bis sie alle gefangen haben (Verhältnis Rumpelstilzchen zu Schülern eins zu vier)? 		
		

30	Laufwege, -tempo zum Ball festlegen, Zuspielrichtung und -weite	
Organisationsform: 2er- Teams		Materialien: Ball, Pylone
Beschreibung des Spiels: A steht etwa zwei Meter hinter B und wirft den Ball in einem hohen Bogen über B hinweg. B läuft dem Ball nach und fängt diesen sicher im Stand. Danach folgt der Rollentausch.		
Hinweise:		
<ul style="list-style-type: none"> • Schwerpunkt liegt auf einem angemessenen, d.h. gerade noch lösbaren, Zuspiel • Zur Erleichterung am Anfang mit hohen Zuwürfen probieren lassen • In Längsausrichtung der Halle und im Umlaufbetrieb einer Dreiergruppe ratsam 		
Variationen:		
<ul style="list-style-type: none"> • B startet aus verschiedenen Körperstellungen: Bauchlage, Hocke, Skipping • Fangvarianten: einhändig, Höhe, Körperstellung usw. • A wirft oder schlägt den Ball als Aufsetzer über B hinweg 		