

Download

Müller, Corinna/Spellner, Cathrin

Sport an Stationen 7/8 – Zielschießen

Übungsmaterial zu den Kernthemen des
Lehrplans

VORSCHAU

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:



Sport an Stationen 7/8 – Zielschießen

Übungsmaterial zu den Kernthemen
des Lehrplans

VORSCHAU

Dieser Download ist ein Auszug aus dem Originaltitel
Sport an Stationen

Über diesen Link gelangen Sie zur entsprechenden Produktseite im Web.

<http://www.auer-verlag.de/go/dl6786>

Zielschießen

Material für alle Stationen: 6 Fußbälle, 5 Basketbälle, 5 Kastenteile, 3 kleine Kästen, 1 großer Kasten, 10 Hütchen, 3 Basketballkörbe, 1 Bank, 2 Matten, 1 Tor

- S. 67 Station 1 **Kastenschießen**
Material: 1 Fußball, 1 Kastenteil
Hinweise: Der Ball sollte nicht zu kraftvoll geschossen werden.
- S. 68 Station 2 **Slalomschießen**
Material: 1 Fußball, 6 Hütchen
Hinweise: Der Ball sollte so eng wie möglich an den Füßen geführt werden. Achten Sie darauf, dass immer der äußere Fuß genutzt wird.
- S. 69 Station 3 **Kastenwurf**
Material: 1 Basketball, 1 Basketballkorb, 2 kleine Kästen
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler sicher auf den Kästen stehen. Ein angemessener Abstand zu den Mitschülern ist einzuhalten.
- S. 70 Station 4 **Basketballwurf**
Material: 1 Basketball, 1 Basketballkorb
Hinweise: Ein angemessener Abstand zu den Mitschülern ist einzuhalten.
- S. 71 Station 5 **Paralldribbeln**
Material: 2 Basketbälle
Hinweise: Ein angemessener Abstand zu den Mitschülern ist einzuhalten.
- S. 72 Station 6 **Hindernisse**
Material: 1 Basketball, 1 Bank, 4 Hütchen, 2 Matten, 1 kleiner Kasten, 1 Basketballkorb
Hinweise: Achten Sie auf einen sicheren Stand auf der Bank.
- S. 73 Station 7 **Ballüberflieger**
Material: 1 Fußball, 1 großer Kasten, 1 Tor
Hinweise: Achten Sie darauf, dass der Kasten längs gelegt wird.
- S. 74 Station 8 **Passender Pass** (Partnerarbeit)
Material: 1 Fußball
Hinweise: Achten Sie darauf, dass keine anderen Mitschüler behindert werden.
- S. 75 Station 9 **Abstandsschießen**
Material: 1 Fußball, 4 Kastenteile
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Kastenteile längs aufgebaut werden. Außerdem sollte der Ball nicht mit übermäßiger Kraft geschossen werden.
- S. 76 Station 10 **Umrundung** (Partnerarbeit)
Material: 1 Fußball
Hinweise: Achten Sie darauf, dass sich die Schüler nicht mit dem Ball gegenseitig abschießen. Ausreichend Platz und Abstand sind also wichtig.
- S. 77 **Laufzettel**
„Zielschießen“
Hinweise: Bitte in ausreichender Zahl kopieren. Halten Sie außerdem Bleistifte oder Stempel in ausreichender Zahl zum Abzeichnen bereit.

Station 1

Kastenschießen

Material

 1 Fußball

 1 Kastenteil

Aufbau

Holt euch ein Kastenteil. Stellt es mit etwas Abstand vor der Wand auf.

Aufgabe

Versuche, den Ball durch das Kastenoberteil gegen die Wand zu schießen, sodass er auf gleichem Wege zurückkommt.



Station 2

Slalomschießen

Material

 1 Fußball

 6 Hütchen

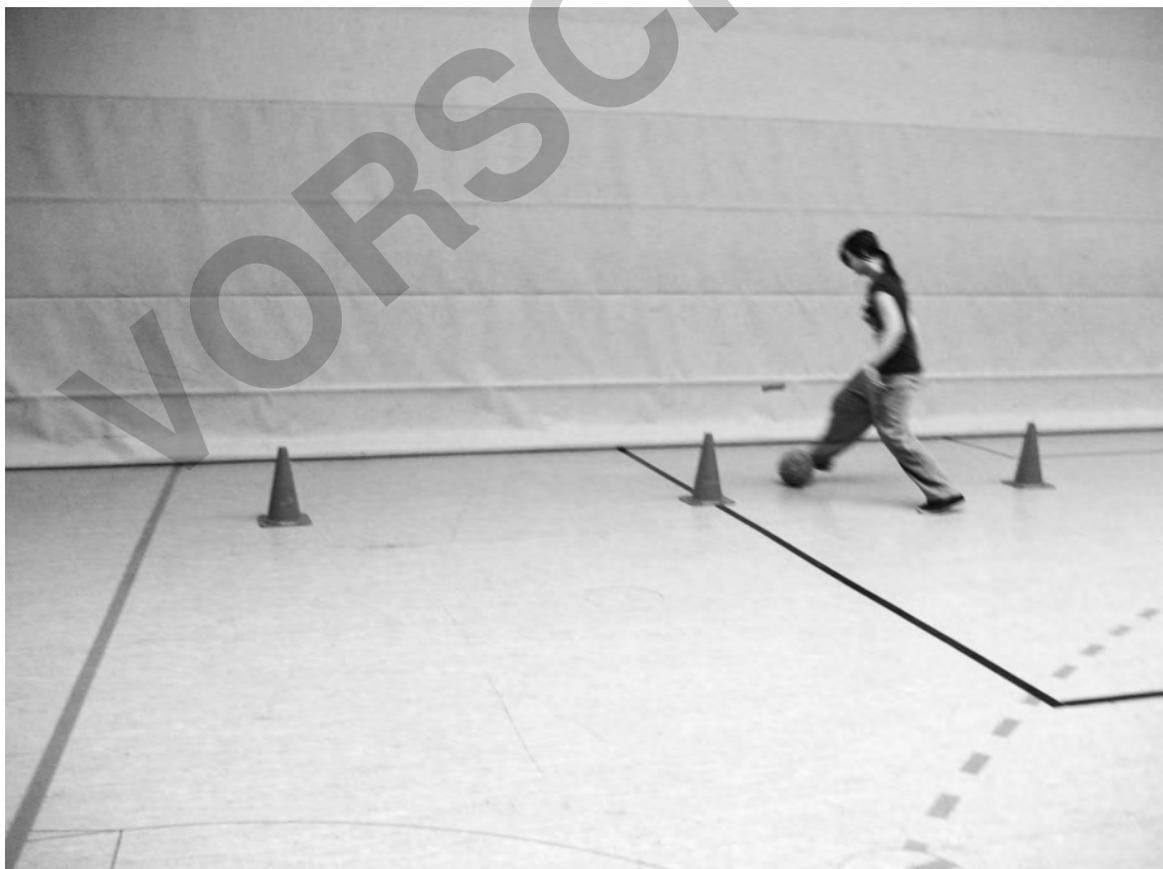
Aufbau

Stellt die Hütchen im Abstand von 1,5 Meter hintereinander auf.

Aufgabe

Versuche, den Ball so eng wie möglich an den Füßen zu führen. Laufe mit Ball im Slalom um die Hütchen herum.

Achte darauf, immer den äußeren Fuß zu benutzen!



Station 3

Kastenwurf

Material

-  1 Basketball
-  1 Basketballkorb
-  2 kleine Kästen

Aufbau

Stellt je einen kleinen Kasten links und rechts neben den Basketballkorb. Jeder holt sich einen Basketball.

Aufgabe

Stelle dich auf die kleinen Kästen und versuche, den Korb zu treffen. Wirf von jedem Kasten mindestens fünf Mal auf den Korb.



Wie viele Treffer erzielst du? Notiere das Ergebnis auf dem Laufzettel!



Zielschießen

Station 4

Basketballwurf

Material

-  1 Basketball
-  1 Basketballkorb

Aufbau

–

Aufgabe

Hole dir einen Basketball und stelle dich in einem von dir selbst gewählten Abstand vor dem Korb auf. Beachte dabei, dass du nicht zu dicht unter dem Korb stehst.

Versuche, den Basketballkorb zu treffen.



Notiere die Anzahl deiner Treffer auf dem Laufzettel!



Station 5

Paralleldribbeln

Material

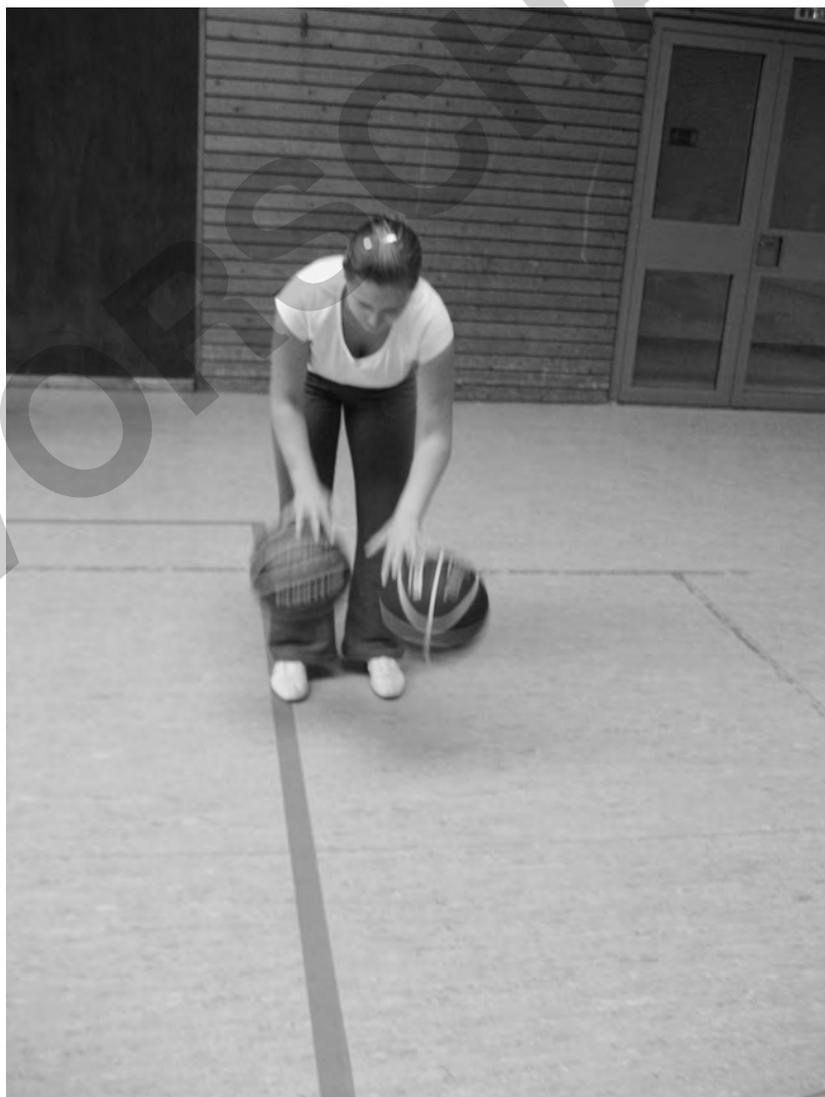
 2 Basketbälle

Aufbau

–

Aufgabe

Nimm zwei Basketbälle. Versuche, die Bälle gleichzeitig im Stand zu dribbeln. Wenn du das kannst, dribbel die Basketbälle nacheinander auf den Boden.



Station 6

Hindernisse

Material

-  1 Basketball
-  1 Bank
-  4 Hütchen
-  2 Matten
-  1 kleiner Kasten
-  1 Basketballkorb

Aufbau

In einem Abstand von zwei Metern stellt ihr einen kleinen Kasten vor dem Basketballkorb auf. Vor dem Kasten liegen mit etwas Abstand zwei Matten und davor die Bank. Zuletzt stellt ihr die Hütchen mit einem Meter Abstand zur Bank hintereinander auf.

Aufgabe

Dribble durch den Hindernisparcour:

- Laufe Slalom durch die Hütchen.
- Laufe auf der Bank und dribble den Ball auf dem Boden. Oder du läufst neben der Bank und dribbelst den Ball auf der Bank.
- Im Anschluss daran läufst du über die Matten, stellst dich auf den kleinen Kasten und versuchst, den Korb zu treffen.



Station 7

Ballüberflieger

Material



1 Fußball



1 großer Kasten



1 Tor

Aufbau

Stellt den Kasten im Abstand von einem Meter quer vor dem Tor auf.

Aufgabe

Stelle dich im Abstand von mindestens zwei Metern hinter dem Kasten auf. Versuche, den Ball über den Kasten in das Tor zu schießen.



Station 8

Passender Pass

Material

 1 Fußball

Aufbau

-

Aufgabe

Suche dir einen Partner. Stellt euch gegenüber auf. Passt euch den Ball mit beiden Füßen zu. Versucht, euch dabei im Raum zu bewegen.

Achtet darauf, keine anderen Mitschüler zu behindern!



Station 9

Abstandsschießen

Material



1 Fußball



4 Kastenteile

Aufbau

Stellt die Kastenteile quer vor die Wand.

Aufgabe

Stelle dich jeweils vor ein Kastenteil. Variiere den Abstand. Versuche, den Ball von deiner Position aus in die Kastenteile zu schießen.



Umrundung

Material

 1 Fußball

Aufbau

-

Aufgabe

Suche dir einen Partner. Stellt euch im Abstand von vier Metern gegenüber auf.

Einer von euch dribbelt den Ball um seinen Partner herum, bis er wieder an seiner Startposition angekommen ist. Nun passt er seinem Partner den Ball zu und dieser wiederholt die Übung.



Laufzettel „Zielschießen“

für _____

Datum: _____

Klasse: _____

Station		<input checked="" type="checkbox"/> Kontrolle (Punkte)
1	Kastenschießen	
2	Slalomschießen	
3	Kastenwurf	
4	Basketballwurf	
5	Paralleldribbeln	
6	Hindernisse	
7	Ballüberflieger	
8	Passender Pass	
9	Abstandsschießen	
10	Umrundung	