



DOWNLOAD

Anna Aleksandra Zakrzewski, Patrycja Frenz

Vertretungsstunde Sport 22

9./10. Klasse: Spiele

VORSCHAU

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:



Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.

Download
VORSCHAU
zur Ansicht



Voraussetzungen

- 2 Mannschaften
- zwei Matten
- beliebiger Ball
- Pylonen

Vorbereitungen

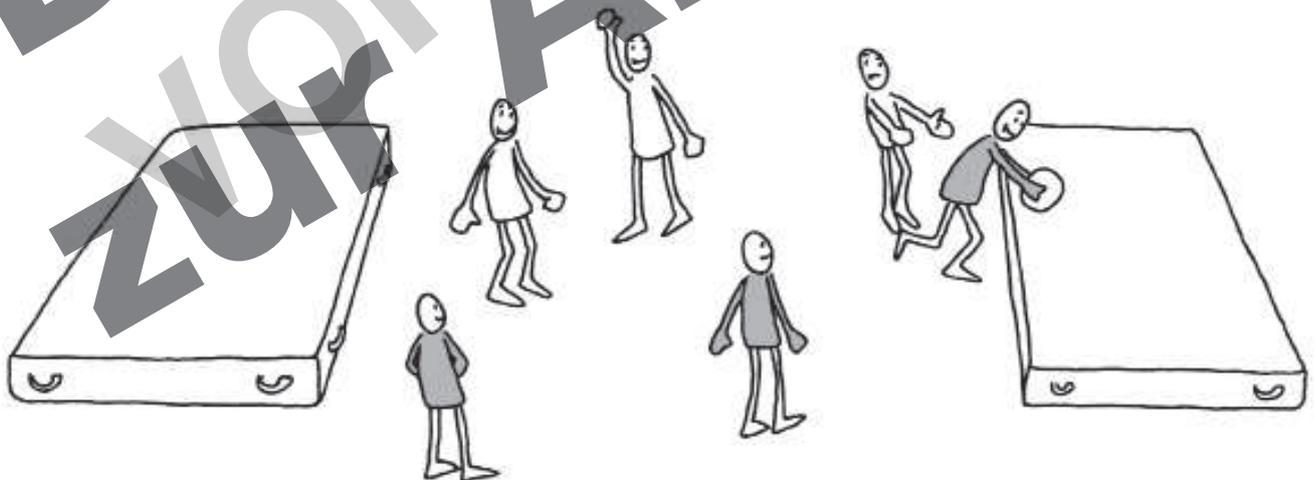
- Das Spielfeld wird mit Pylonen markiert.
- An den Stirnseiten des Spielfeldes befindet sich jeweils ein Weichboden.
- Die Lerngruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt. Zur besseren Unterscheidung trägt eine Mannschaft Parteibänder.
- Die beiden Mannschaften stellen sich an der Mittellinie gegenüber.

Durchführung

„Mattenrugby“ ist eine Variante des Rugbyspiels, bei der ein Ball auf einer Matte abgelegt wird. Es spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Das Spiel beginnt mit einem Hochball an der Mittellinie. Die Mannschaften haben die Aufgabe, den Ball durch geschicktes Zuwerfen auf der gegnerischen Matte abzulegen. Der Ball darf nicht auf die Matte geworfen werden. Mit dem Ball in der Hand dürfen die Spieler nur drei Schritte laufen. Das Pellen des Balles ist nicht erlaubt. Der Ball darf aber nur nach vorne zu seinen Mitspielern gepasst werden. Pässe nach hinten werden mit einem Ballbesitzwechsel geahndet. Legt eine Mannschaft den Ball erfolgreich auf der gegnerischen Matte ab, so erhält sie einen Punkt.

Ziel / Spielende

Die Mannschaft, die die meisten Punkte gesammelt hat, gewinnt das Spiel.



Variationen

- Das Pellen des Balles ist erlaubt
- Pässe nach hinten sind erlaubt.



Voraussetzungen

- 2 Mannschaften
- Spielfeld mit Endzonen
- beliebiger Ball
- Parteibänder
- Pylonen

Vorbereitungen

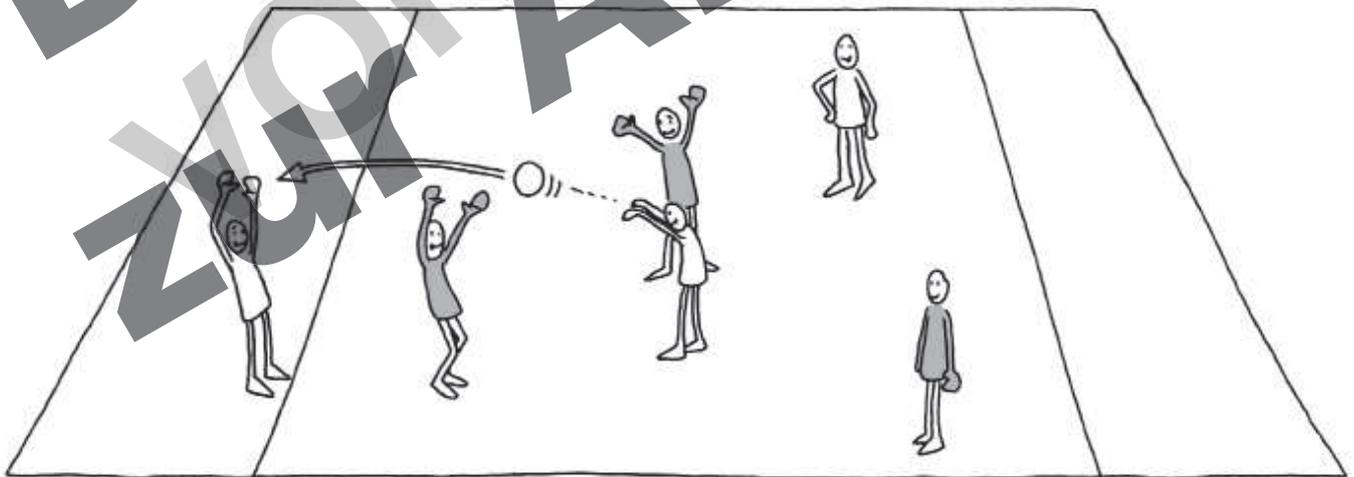
- Die Größe des Spielfeldes wird festgelegt und mit Pylonen markiert.
- An beiden Stirnseiten des Feldes werden Endzonen markiert.
- Die Lerngruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt.

Durchführung

„Schneller Ball“ ist ein Endzonenspiel, bei dem das Laufen, Werfen und Schießen vereint werden. Zwei Mannschaften spielen mit dem Ziel, den Ball in die gegnerische Endzone zu befördern. Das Spiel wird durch einen Anstoß an der Mittellinie eröffnet, indem ein Angreifer den Ball in das Spielfeld schießt. Fängt ein Spieler den Ball aus der Luft, so wird der Ball mit der Hand gespielt. Berührt der Ball den Boden, so wird mit dem Fuß weitergespielt. Dabei gibt es keine Begrenzung der möglichen Schrittzahl. Gelingt es einer Mannschaft, den Ball in die gegnerische Endzone zu befördern, so bekommt diese zwei Punkte. Der Ballbesitzwechsel und Anstoß an der Mittellinie erfolgen nach einem erfolgreichen Pass oder Transport des Balles in die Endzone. Wird ein ballbesitzender Spieler vom Gegenspieler auf dem Rücken abgeklatscht, so erfolgt ebenfalls ein Ballbesitzwechsel. Die Länge der Spieldauer ist variabel.

Ziel / Spielende

Die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl gewinnt das Spiel.



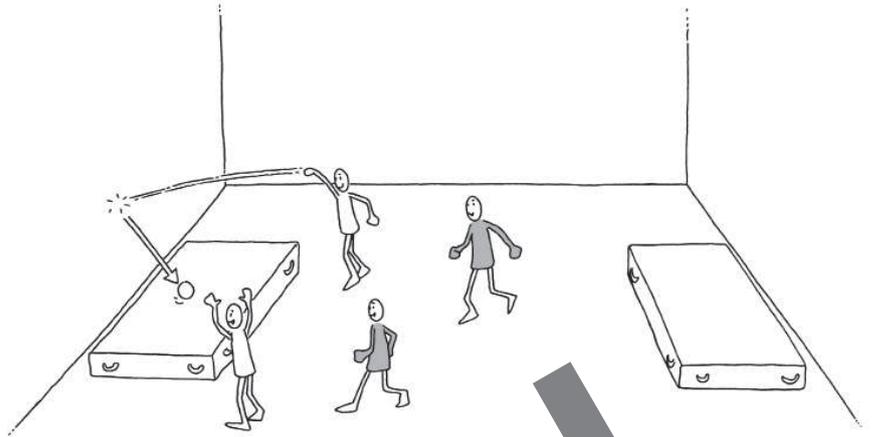
Variationen

- Die Schrittzahl für ballbesitzende Spieler kann auf drei begrenzt werden.
- In den Endzonen liegen Matten, auf denen der Ball abgelegt werden muss.
- In den Endzonen sind Tore aufgestellt, in die der Ball befördert werden muss.



Voraussetzungen

- 2 Mannschaften
- ein gut zu prellender Ball
- Spielfeld mit Hallenwänden
- Springseile/Matten
- Parteibänder



Vorbereitungen

- Die Größe des Spielfeldes wird festgelegt.
- Die Hallenwände befinden sich auf den beiden Stirnseiten des Spielfeldes.
- Vor den Wänden wird jeweils ein Torraum mit Springseilen oder Matten gekennzeichnet.
- Die Lerngruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt.
- Zur besseren Unterscheidung der beiden Mannschaften sollte eine mit Parteibändern gekennzeichnet werden.

Durchführung

„Wandball“ ist ein Wurfspiel, bei dem zwei Mannschaften gegeneinander spielen. Die Aufgabe ist es, den Ball durch geschicktes Zuwerfen innerhalb der eigenen Mannschaft so an die gegnerische Wand zu werfen, dass ein Mitspieler den zurückprallenden Ball fangen kann. Gelingt es einem Mitspieler den Ball zu fangen, so bekommt die Wurfmannschaft einen Punkt. Beim Werfen des Balles an die Wand darf der gekennzeichnete Torraum nicht betreten werden. Spieler, die im Ballbesitz sind, dürfen nur drei Schritte laufen und müssen dann den Ball abspielen. Betritt ein Werfer den Torraum oder bleibt der Ball in diesem liegen, so wechselt der Ballbesitz.

Ziel / Spielende

Gewonnen hat die Mannschaft, die während der Spielzeit die meisten Punkte gesammelt hat.

Variationen

- „Wandball“ kann mit oder ohne Prellen gespielt werden.
- Wird eine ballbesitzende Person von einem Gegenspieler berührt, so kommt es zu einem Ballbesitzwechsel.

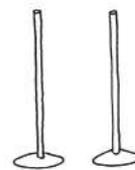
Hinweis

Passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler können als Schiedsrichter eingesetzt werden.



Voraussetzungen

- 2 Mannschaften
- Ball
- Spielfeld
- 6–8 Pylonen/Stangen
- Parteibänder



Vorbereitungen

- Die Größe des Spielfeldes wird festgelegt.
- Es werden drei bis vier Tore, bestehend aus Pylonen oder Stangen, aufgestellt.
- Die Lerngruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt.
- Zur besseren Unterscheidung der beiden Mannschaften sollte eine mit Parteibändern gekennzeichnet werden.



Durchführung

„Stangentorball“ ist ein Wurfspiel, bei dem zwei Mannschaften gegeneinander spielen. Die Aufgabe ist es, den Ball durch geschicktes Zuwerfen innerhalb der eigenen Mannschaft durch ein Tor zu passen. Um einen Punkt zu erzielen, muss der Ball durch ein Tor geworfen und von einem Mitspieler erfolgreich gefangen werden. Gelingt es einem Mitspieler nicht, den Ball zu fangen, so bekommt die gegnerische Mannschaft den Ball. Spieler, die im Ballbesitz sind, dürfen drei Schritte laufen und müssen dann den Ball abspielen. Durch ein und dasselbe Tor darf der Ball nicht zweimal hintereinander gepasst werden. Wird ein Tor von einer Mannschaft zweimal hintereinander benutzt, so wechselt der Ballbesitz.

Ziel/Spielende

Gewonnen hat die Mannschaft, die während der Spielzeit die meisten Punkte gesammelt hat.

Variationen

- Es sind nur indirekte Pässe erlaubt.
- „Stangentorball“ kann mit den Füßen gespielt werden.

Hinweis

Passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler können als Schiedsrichter eingesetzt werden.

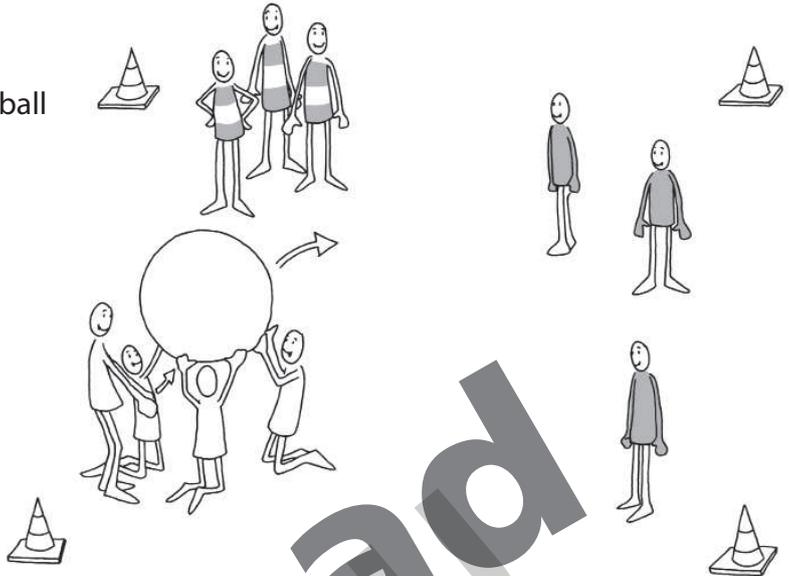


Voraussetzungen

- 3 Mannschaften
- Kinball (großer, leichter Ball) oder Petziball
- Parteibänder in 3 Farben
- Pylonen

Vorbereitungen

- Das Spielfeld wird quadratförmig mit Pylonen markiert.
- Die Lerngruppe wird in drei Mannschaften eingeteilt.
- Die Mannschaften werden mit Parteibändern gekennzeichnet, die sich in ihrer Farbe unterscheiden.



Durchführung

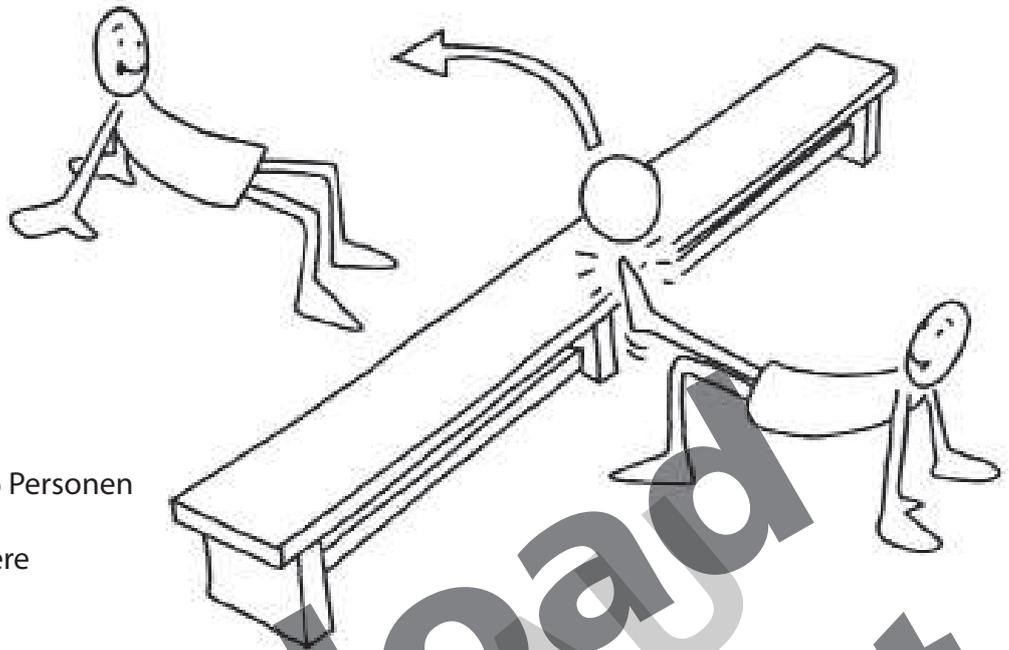
„Kinball“ ist ein Spiel, bei dem drei Mannschaften gleichzeitig mit einem großen, leichten Ball gegeneinander spielen. Der Ball wird vom Schiedsrichter in das Spielfeld geworfen. Die Mannschaft, die diesen zuerst in Besitz nimmt, beginnt das Spiel. Um das Spiel zu eröffnen, knien drei Spieler aus dieser Mannschaft unter dem Ball und halten diesen hoch. Ein vierter Spieler steht hinter dem Ball und macht eine Angabe, indem er den Ball mit seinem Arm (Hand) in das Feld schlägt. Die Spieler der beiden anderen Teams stehen verteilt im Spielfeld und befinden sich in Bereitschaft den fliegenden Ball zu fangen. Welche Mannschaft den Ball fangen muss, bestimmt die aufschlagende Person. Sie ruft eine Farbe der Parteibänder. Die der gerufenen Farbe entsprechende Mannschaft versucht nun, den fliegenden Ball zu fangen. Gelingt es ihr, den Ball zu fangen, so bekommt sie einen Punkt und das Aufschlagsrecht. Nun halten erneut drei Spieler den Ball hoch, eine vierte Person schlägt auf und ruft eine Farbe. Wird der Ball von der gerufenen Mannschaft nicht gefangen, so bekommen die anderen beiden Teams jeweils einen Punkt. Die Spielzeit ist beliebig wählbar.

Ziel / Spielende

Gewonnen hat die Mannschaft, die die meisten Punkte gesammelt hat.

Hinweis

Die Ballannahme kann mit allen Körperteilen erfolgen, allerdings sollte der Ball aus Verletzungsgründen nicht mit dem Kopf angenommen werden.



Voraussetzungen

- Kleingruppen mit 4–6 Personen
- Fußball oder Softball
- Langbänke oder andere niedrige Hindernisse
- Pylonen

Vorbereitungen

- Die Größe des Spielfeldes wird festgelegt und mit Pylonen markiert.
- Das Spielfeld wird in der Mitte durch Langbänke in zwei Spielhälften geteilt.
- Die Lerngruppe wird in Kleingruppen mit vier bis sechs Personen eingeteilt.

Durchführung

„Brückentennis“ ist ein Rückschlagspiel, bei dem die Schülerinnen und Schüler in der Brückenposition (Abstützen auf den Armen und Beinen, Gesicht und Bauch zeigen nach oben) Fußballtennis über eine Langbank spielen. Es spielen jeweils zwei Mannschaften gegeneinander. Der Ball muss mit den Beinen bzw. Füßen so gespielt werden, dass er in der gegnerischen Spielhälfte den Boden berührt und die Gegenspieler den Ball nicht regelgerecht zurückspielen können. Im eigenen Spielfeld darf der Ball jeweils nur einen Boden- und Spielerkontakt haben, danach muss er in das gegnerische Feld befördert werden. Das Fangen, Werfen und Halten des Balles ist nicht erlaubt. Macht eine Mannschaft einen Fehler, so erhalten die Gegner einen Punkt. Als Fehler gelten:

- Die Langbank wird von einem Spieler oder dem Ball berührt.
- Der Ball hat zwei Mal hintereinander den Boden berührt.
- Der Ball ist außerhalb des Spielfeldes gelandet.
- Der Ball wird unter der Langbank gespielt.
- Der Ball wird innerhalb einer Mannschaft mehrmals hintereinander berührt.

Ziel / Spielende

Gewonnen hat die Mannschaft, die die meisten Punkte gesammelt hat.

Variation

Die Anzahl der Pässe pro Spielfeldseite ist unbegrenzt.



Voraussetzungen

- Stationskarten
- 2er-Gruppen/Kleingruppen
- Badmintonschläger
- Badmintonbälle
- Gymnastik-/Fahrradreifen

Vorbereitungen

- Die Stationen werden örtlich voneinander getrennt und kenntlich gemacht.
- Die Schülerinnen und Schüler können mithilfe der Stationskarten die einzelnen Stationen aufbauen.
- Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt.
- Die richtige Schlägerhaltung und der Unterschied zwischen Vorhand- und Rückhandseite sollten mit der Lerngruppe im Vorfeld besprochen werden.



Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler absolvieren den Stationsbetrieb in Kleingruppen, wobei immer zwei Personen zusammenarbeiten. Die Reihenfolge der Stationen und die Verweildauer an den einzelnen Stationen können entweder fest vorgegeben oder von den Schülerinnen und Schülern selbstständig gewählt werden. Bei der zweiten Möglichkeit empfiehlt es sich, mehr Stationen anzubieten als Kleingruppen vorhanden sind, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden.

Hinweise

- Einlamierte Stationskarten haben eine längere Überlebensdauer und können immer wieder eingesetzt werden.
- Das Abspielen von Musik kann als Signal für das Wechseln der Stationen eingesetzt werden.
- Der Einsatz von Laufzetteln ist zu empfehlen, damit die Schülerinnen und Schüler die Übungen nicht einfach nur ausführen, sondern sich auch kognitiv damit auseinandersetzen.

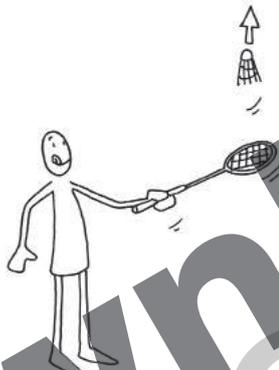


Station 1 – Badmintonball hochspielen

- Spiele im Stand den Badmintonball 10-mal mit der Vorhand hoch.
- Spiele den Badmintonball 10-mal mit der Rückhand hoch.
- Spiele den Badmintonball 10-mal abwechselnd mit der Vor- und Rückhand hoch.

Variationen

- Führe die Übungen im Gehen aus.
- Führe die Übungen im Laufen aus.
- Führe die Übungen im Knien aus.
- Führe die Übungen im Sitzen aus.

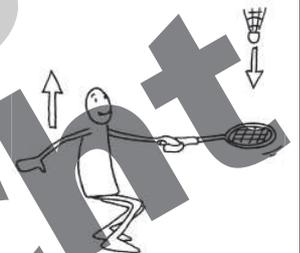


Station 2 – Badmintonball fangen

Spiele den Badmintonball hoch und fange ihn anschließend mit dem Schläger auf.

Variationen

- Vor jedem Auffangen gehst du in die Hocke und stehst wieder auf.
- Vor jedem Auffangen drehst du dich einmal um die eigene Achse.
- Spiele den Badmintonball hoch und lasse ihn auf den Boden fallen. Nun hebst du den Ball mit dem Schläger vom Boden auf.

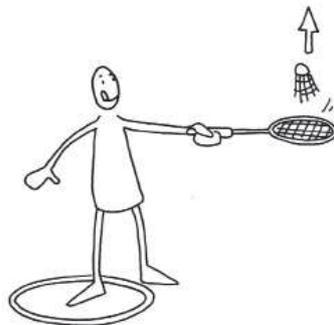


Station 3 – Im Reifen spielen

Stelle dich mit beiden Füßen in den Reifen. Spiele den Badmintonball mehrmals hintereinander hoch, ohne dabei den Reifen zu verlassen.

Variationen

- Der linke Fuß bleibt im Reifen, während der rechte den Reifen beim Hochspielen des Balles umkreist.
- Der rechte Fuß bleibt im Reifen, während der linke den Reifen beim Hochspielen des Balles umkreist.

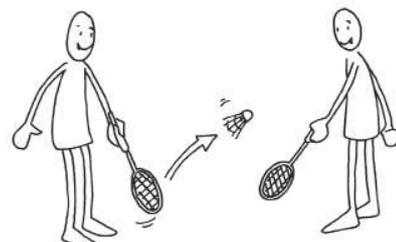


Station 4 – Unterhandschläge

Stellt euch einander gegenüber. Spielt euch den Badmintonball als Unterhandschläge mit der Vorhand zu.

Variationen

- Spielt euch den Ball als Unterhandschläge mit der Rückhand zu.
- Spielt euch den Ball als Unterhandschläge abwechselnd mit der Vor- und Rückhand zu.
- Führt die Übungen im Gehen aus.
- Führt die Übungen im Laufen aus.





Voraussetzungen

- Stationskarten
- 2er-Gruppen
- Volleybälle

Vorbereitungen

- Die Stationen werden örtlich voneinander getrennt und kenntlich gemacht.
- Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt.
- Im Vorfeld ist es zu empfehlen, die Techniken Pritschen und Baggern mit den Schülerinnen und Schülern zu besprechen bzw. einzuführen.



Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler absolvieren den Stationsbetrieb in Kleingruppen, wobei immer zwei Personen zusammenarbeiten. Die Reihenfolge der Stationen und die Verweildauer an den einzelnen Stationen können entweder fest vorgegeben oder von den Schülerinnen und Schülern selbstständig gewählt werden. Bei der zweiten Möglichkeit empfiehlt es sich, mehr Stationen anzubieten als Kleingruppen vorhanden sind, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden.

Hinweise

- Einlamierte Stationskarten haben eine längere Überlebensdauer und können immer wieder eingesetzt werden.
- Das Abspielen von Musik kann als Signal für das Wechseln der Stationen eingesetzt werden.
- Der Einsatz von Laufzetteln ist zu empfehlen, damit die Schülerinnen und Schüler die Übungen nicht einfach nur ausführen, sondern sich auch kognitiv damit auseinandersetzen.



Station 1 – Pritschen im Sitzen und Stehen

Stellt euch einander gegenüber. Person A wirft den Ball zu B. B pritscht nach einem Zwischenspiel zurück zu A. A fängt den Ball und wirft erneut zu B.

Vergesst das Wechseln nicht!

Variationen

- Versucht den Ball ohne Zwischenspiel zu pritschen.
- Pritscht euch den Ball ohne Unterbrechung zu. Nach jedem Ballkontakt geht ihr in die Hocke und berührt den Boden.
- Pritscht euch den Ball im Sitzen mit und ohne Zwischenspiel zu.



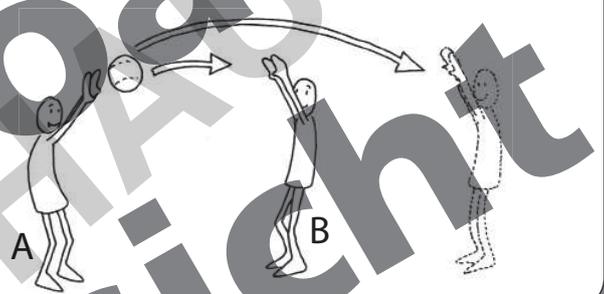
Station 2 – Kurz und lang pritschen

Stellt euch einander gegenüber. A pritscht den Ball abwechselnd kurz und lang zu B. B läuft jeweils zum Ball und pritscht zurück zu A.

Vergesst das Wechseln nicht!

Variation

Versucht, folgende Pritschreihenfolge „lang-kurz-kurz“ einzuhalten.



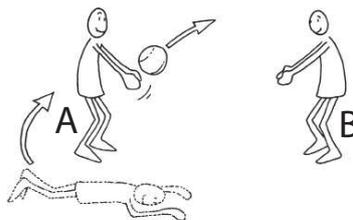
Station 3 – Baggern und auf den Boden legen

Stellt euch einander gegenüber. A liegt mit dem Bauch auf dem Boden. B wirft sich den Ball selbst an und pritscht ihn zu A. Sobald B den Ball gepritscht hat, steht A auf, lässt den Ball einmal auf dem Boden aufkommen und baggert diesen zurück zu B.

Vergesst das Wechseln nicht!

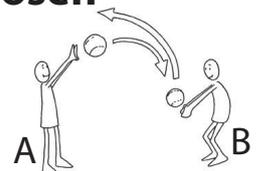
Variation

B baggert direkt zurück zu A, ohne den Ball auf dem Boden aufkommen zu lassen.



Station 4 – Baggern und Zusatzaufgaben lösen

Stellt euch einander gegenüber. A pritscht den Ball zu B und dieser baggert den Ball hoch zurück zu A.



Vergesst das Wechseln nicht!

Variationen

- A pritscht den Ball nach einem Zwischenspiel zu B. B baggert diesen zurück und läuft ca. 1 m nach hinten, berührt den Boden bzw. eine Bodenmarkierung und läuft wieder zum Ausgangspunkt zurück.
- B steht mit dem Rücken zu A. A wirft oder pritscht den Ball auf Zuruf zu B. Sobald A ruft, dreht sich B um, läuft zum Ball und baggert diesen zu A. Anschließend dreht sich B wieder mit dem Rücken zu A.

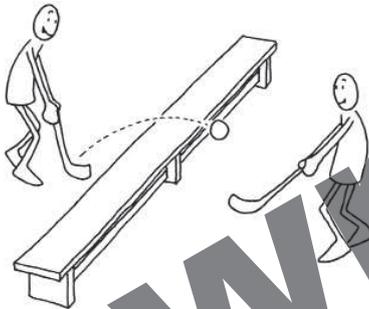


Station 1 – Ball über die Bank spielen

Stellt euch so einander gegenüber, dass die Langbank in der Mitte von euch beiden steht. Spielt euch den Ball über die Bank zu.

Variationen

- Variiert die Distanz zwischen euch.
- Spielt euch hohe Bälle zu.
- Spielt euch flache Bälle zu.
- Versucht, den Ball mit der Rückhand zu spielen.



Station 2 – Tunnelpass

Stellt euch so einander gegenüber, dass der Step in der Mitte von euch beiden steht. Spielt euch nun den Ball gegenseitig unter dem Step zu.

Variationen

- Variiert die Distanz zwischen euch.
- Variiert die Anzahl der zwischen euch stehenden Steps.
- Versucht, den Ball mit eurem „schwachen“ Arm zu spielen.

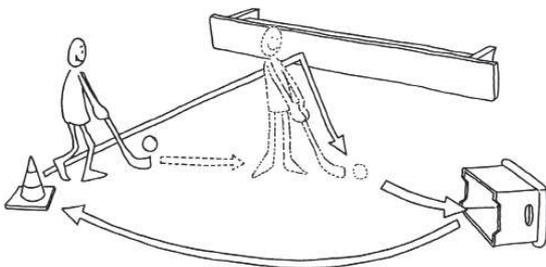


Station 3 – Doppelpass

Stelle dich an die Pylone und dribble den Ball in Richtung Langbank, spiele einen Doppelpass an diese und schieße den Ball in das Tor. Nun dribbelst du zurück zur Pylone.

Variationen

- Versuche, den Ball mit deinem „schwachen“ Arm zu dribbeln.
- Variiere die Distanz zur Langbank.

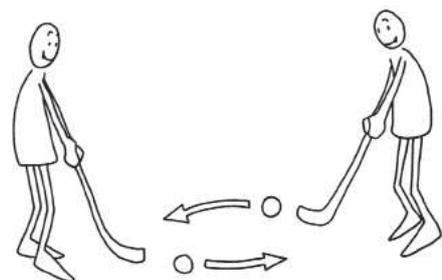


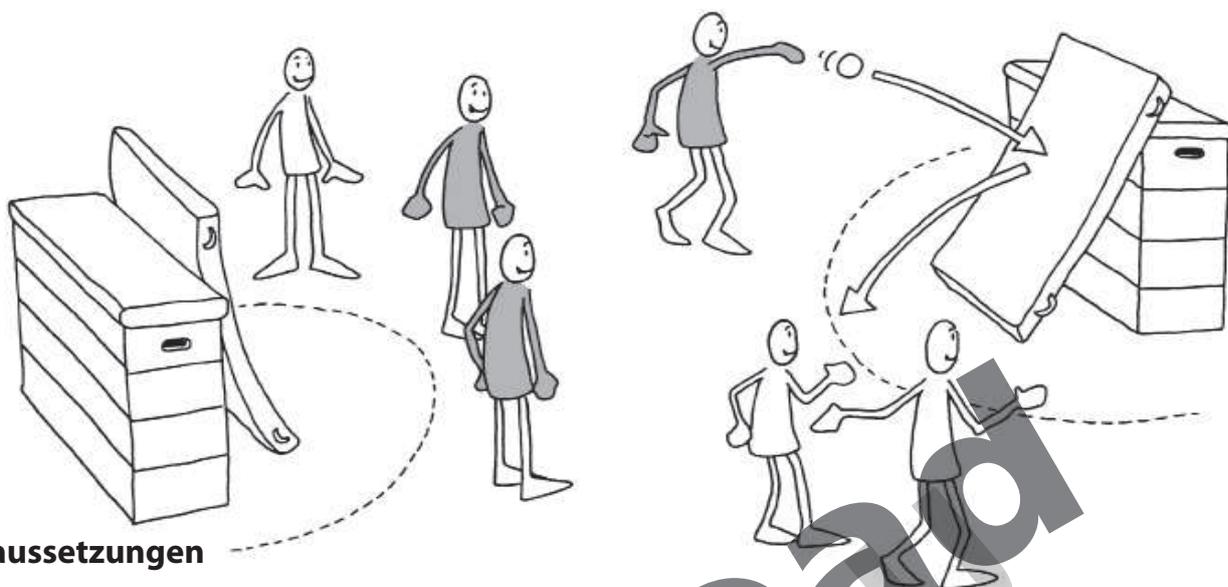
Station 4 – Passen mit zwei Bällen

Stellt euch einander gegenüber. Ihr seid beide im Besitz eines Balles. Spielt euch nun im Uhrzeigersinn die Bälle hin und her.

Variationen

- Spielt euch die Bälle gegen den Uhrzeigersinn zu.
- Spielt mit drei Bällen.
- Versucht, den Ball mit eurem „schwachen“ Arm zu spielen.





Voraussetzungen

- 2 Mannschaften
- 2 große Kästen
- 2 Matten
- Pylonen
- Ball
- Parteibänder

Vorbereitungen

- Das Spielfeld wird mit Pylonen markiert.
- An beiden Stirnseiten des Spielfeldes befindet sich jeweils ein großer Kasten, an dem eine Matte angelehnt wird. Die Matte ist das Tor.
- Die Lerngruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt.
- Zur besseren Unterscheidung trägt eine Mannschaft Parteibändchen.
- Um das Tor herum stehen kreisförmig angeordnete Pylonen. Sie stellen die Torlinie dar.

Durchführung

„Mattenball“ ist ein Ballspiel, bei dem zwei Teams gegeneinander spielen. Die Spieler haben die Aufgabe, den Ball so an die gegnerische Matte zu werfen, dass dieser beim Zurückprallen außerhalb der Torlinie landet und die gegnerische Mannschaft ihn nicht fangen kann. Die gegnerische Torlinie darf nicht betreten werden. Die eigene Matte kann als Prellfläche benutzt werden. Gelingt es einer Mannschaft, den Ball an die Matte zu werfen, ohne dass der zurückprallende Ball von den Gegnern gefangen wird, so bekommt sie einen Punkt und es erfolgt ein Ballbesitzwechsel. Ist ein Spieler im Ballbesitz, so darf er lediglich zwei Schritte mit dem Ball laufen.

Ziel / Spielende

Gewonnen hat die Mannschaft, die die meisten Punkte im Spiel erzielt hat.

Variation

- Als Tore können ebenfalls auf der Seite liegende Langbänke in den Hallenecken genutzt werden.



Bergedorfer[®] Unterrichtshilfen

... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



Download
zur Ansicht

© 2012 Persen Verlag, Buxtehude
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Oliver Wetterauer
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

Bestellnr.: 3334DA8