

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
I. Theoretische Vorüberlegungen	6
1. Charakteristik der „45-Minuten-Spiele“	6
2. Kompetenzorientierung im Sportunterricht	6
3. Entwicklung der Spielfähigkeit	8
4. Motivation	9
II. Unterrichtspraxis	10
1. Empfehlungen zum Spielbetrieb	10
2. Schematische Spielbeschreibung im Raster	11
3. Didaktisch-methodische Checkliste von A bis Z	14
III. 45-Minuten-Spiele	16
1. Ziele und Tore	16
1.1 Abfangjäger	16
1.2 Aufsetzer-Ball	18
1.3 Brett-Ring-Korb	20
1.4 Frisbee-Golf	22
1.5 Kegelwächter	24
1.6 Korbkönig	26
1.7 Kreuzfeuer	28
1.8 Ringerücken	30
1.9 Würfelchallenge	32
1.10 Wurfhude	34
1.11 Zielball-Zirkel	36
2. Abwerfen	38
2.1 Hexenkessel	38
2.2 Goal-Völkerball	40
2.3 Moorhuhnjagd®	42
2.4 Takeshi-Run	44
3. Passen, Fangen, Spielen	46
3.1 Floorball	46
3.2 Match-Triathlon	48
3.3 Ringhockey-Rolle	50
3.4 Schatzball	52
3.5 Sechserball	54
3.6 Tchoukball	56
3.7 Ultimate-School-Frisbee	58
3.8 Mixball	60

4. Übers Netz	62
4.1 Aufschlag fordert Annahme	62
4.2 Handtuch-Ball	64
4.3 Multi-Ball-Tennis	66
4.4 Nummern-Federball	68
4.5 Ring-Volley	70
4.6 Sitzvolleyball	72
4.7 Volleyminton	74
5. Laufen	76
5.1 Frisbee-Mattenrennen	76
5.2 Hallen-Biathlon	78
5.3 Jäger-Brennball	80
5.4 Werfer vs. Läufer	82
5.5 Lauf-Poker	84
IV. Turniersysteme und Matchkarten	86
V. Spiele-Register	92
VI. Literatur	93

VORSCHAU

1.1 Abfangjäger



Anforderungsschwerpunkte

- reaktionsschnell, gewandt sowie beweglich Bälle abfangen und abwehren
- Bälle in unterschiedlichen Techniken kraftvoll, ausdauernd und platziert unter dem Netz hindurch werfen, schleudern und rollen
- Lücken in der Formation des Gegners erkennen
- im Mannschaftsverbund koordiniert und konzentriert interagieren

Material

Volleyballfeld | Volleyballnetz (Zauberschnur) | 1 Volleyball | 1 Handball | 4 Pylonen | Scoreboard (Matchkarte Viererturnier „Jeder gegen Jeden“)

Ablauf

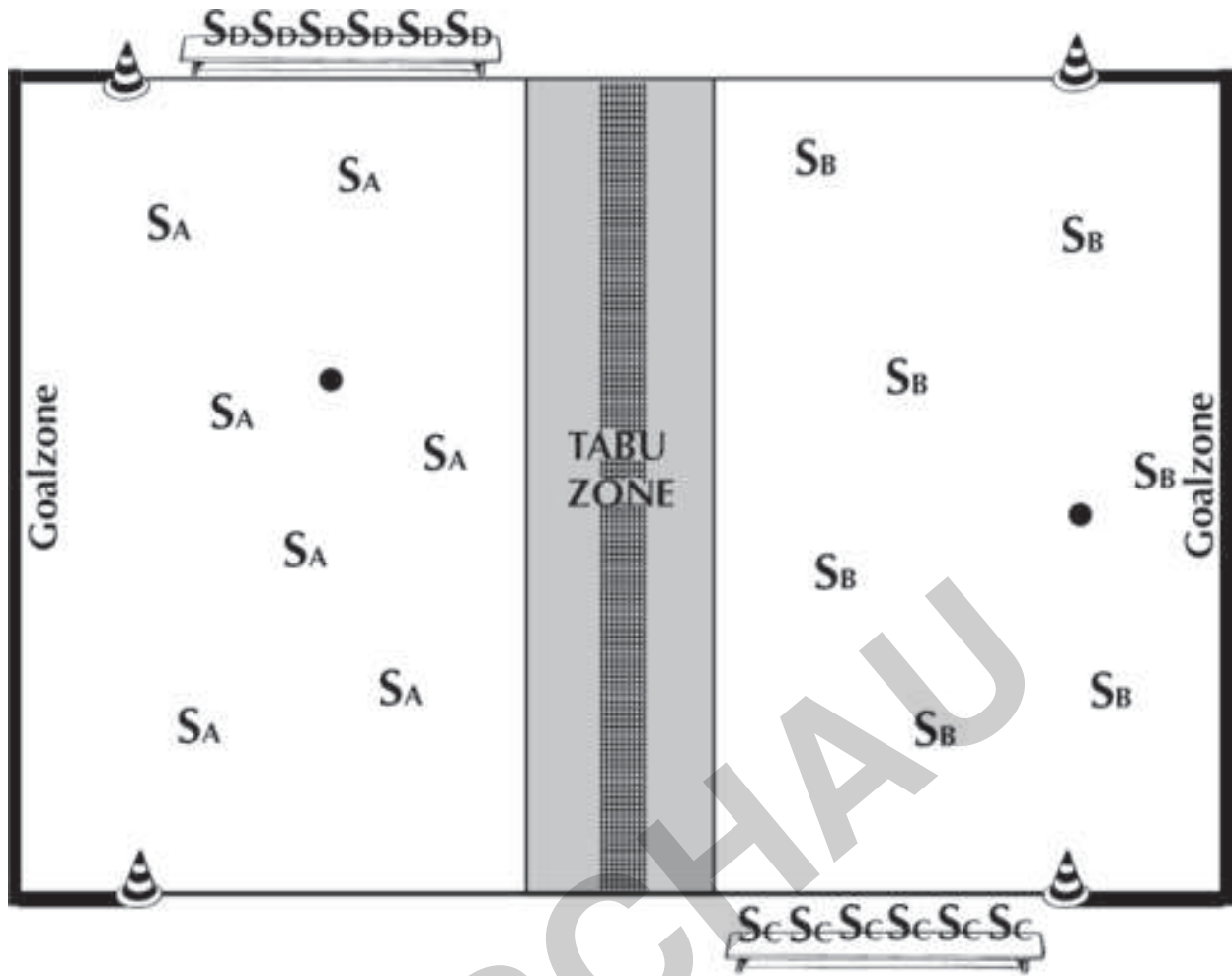
Zwei Mannschaften, bestehend aus fünf bis sieben Spielern, stehen sich auf dem Volleyballfeld gegenüber. Die Zone zwischen den beiden Angriffslinien wird zur Tabuzone erklärt und darf somit weder zum Werfen noch zum Abwehren betreten werden. Es befinden sich zwei Bälle (Volleyball und Handball) im Spiel. Ziel ist es, die Bälle so unterhalb der Netzkante hindurch zu befördern (werfen, schleudern, rollen), dass es dem Gegner nicht gelingt, das Spielgerät vor Überschreiten der Grundlinie bzw. der mithilfe der Pylonen gekennzeichneten „Goalzone“ aufzuhalten. Passiert dies doch, erhält die angreifende Mannschaft einen Punkt. Es gewinnt die Gruppe, die in sechs Minuten mehr Treffer erzielt.

Technik

Der Ball muss, um unterhalb der Netzkante ins gegnerische Feld befördert werden zu können, wie beim Diskuswerfen einhändig geschleudert, wie beim Kegeln gerollt oder durch einen flachen Schlagwurf-Aufsetzer geworfen werden. Das Abfangen der Bälle kann mit dem Fuß, der Hand und dem gesamten Körper erfolgen.

Sicherheit

Es sollte nicht von den hinteren Feldpositionen geworfen werden, da die Vorderleute, die mit dem Rücken zum Werfer stehen, von missglückten Bällen am Hinterkopf getroffen werden könnten.



Tipps

- Wenn sich im Laufe des Spiels wenige Treffer abzeichnen, sollte man die „Goalzonen“ an den Seitenlinien erweitern.
- Permanent unterlegene Teams dürfen ihre „Goalzone“ an den Seitenlinien verkleinern bzw. die der dominanten Gegner erweitern (Handicap-Prinzip).

Varianten

- Auf die Mittellinie unter das Netz werden Hindernisse wie Minikästen oder Kaseteile gestellt, dafür wird ein dritter oder vierter Ball ins Spiel gebracht.
- Anstatt auf Zeit zu spielen, endet ein Match bei Erreichen einer bestimmten Punktzahl (abhängig von der Anzahl der Mannschaften und der zur Verfügung stehenden Zeit).

Reflexion

Was verändern wir im Team vor unserem nächsten Match?

1.2 Aufsetzer-Ball



Anforderungsschwerpunkte

- Bälle platziert und scharf in unterschiedlichen Techniken als Aufsetzer werfen
- gewandt und reaktionsschnell unterschiedlich geworfene Bälle fangen und abwehren
- verschiedene Passarten anwenden und im Team agieren
- den Gegner durch schnelles Spiel unter Druck setzen

Material

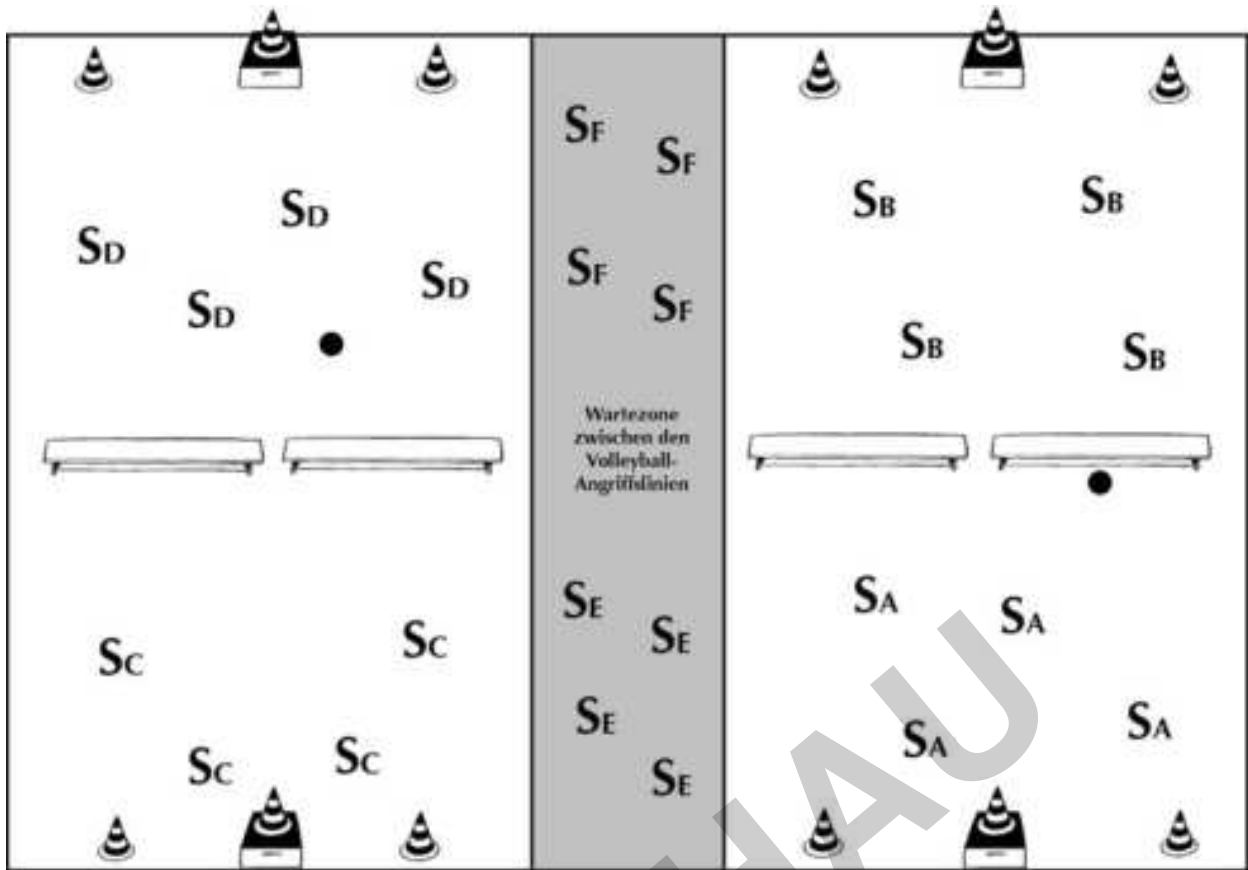
4 Langbänke | 2 Volleybälle | 12 Pylonen | 4 Minikästen | Scoreboard (Matchkarte „Sammelliste“)

Ablauf

Die Sporthalle wird in drei Zonen eingeteilt. Es entstehen quer zwei Spielfelder sowie eine dazwischen liegende Wartezone. Auf den beiden Spielfeldern spielen zweimal zwei Teams zu je maximal vier Spielern gegeneinander Aufsetzer-Ball. Von ihrem Spielfeld aus, das durch Langbänke vom gegnerischen getrennt ist, versuchen sie durch einen platzierten, kräftigen Wurf ein Tor zu erzielen. Der Ball muss vor Überschreiten der Torlinie mindestens einmal auf dem Boden aufsetzen. Innerhalb einer Mannschaft sind nach Ballerwerb weitere zwei Anspiele möglich, bevor auf das Tor (auf der Grundlinie) geworfen wird. Laufen mit Ball ist untersagt. Das Team, das als erstes zwei Treffer erzielt hat, verlässt das Spielfeld in Richtung Wartezone und markiert seinen Erfolg am Scoreboard. Das schon am längsten bereitstehende Team betritt dafür das Spielfeld. Die Tore werden durch Pylonen markiert. In der Mitte jedes Tores steht eine weitere Pylone auf dem Deckel eines Minikastens. Wird diese von den Angreifern abgeräumt, ist das Spiel sofort gewonnen.

Technik

Die Schüler dürfen bei ihren Torwürfen und Pässen aus sämtlichen Wurftechniken wählen. Der Ball kann geschleudert oder geworfen werden, muss allerdings vor dem Überschreiten der Grundlinie im Feld aufsetzen. Die Defensivspieler wehren die Bälle in Handballtorwart-Manier mit dem ganzen Körper ab.



Sicherheit

Sobald sich ein Ball auf ein fremdes Spielfeld verirrt, wird das Spielgeschehen wegen drohender Stolpergefahr durch einen Stopp-Ruf unterbrochen.

Tipps

Um den Werfern mehr Raum für ihre Aktionen zu verschaffen, muss sich der Schüler, der auf das Tor warf, an Ort und Stelle setzen und darf nicht an der nächsten Defensivaktion teilnehmen.

Varianten

- Der Volleyball wird durch andere Ballsorten ersetzt.
- Die Größe der Tore wird verändert.
- Gespielt wird nach den gleichen Regeln auf das Volleyball- oder Basketballfeld, dann aber mit mehr Spielern je Team.

Reflexion

Welche Vorteile bieten Aufsetzerbälle und Bodenpässe bei Basketball und Handball und wie wende ich sie effektiv an?

1.9 Würfelchallenge



Anforderungsschwerpunkte

- präzise Schlagwürfe auf unterschiedliche Ziele in verschiedenen Entfernungen ausführen
- in der Gruppe entwickelte Wurfstrategien verfolgen
- sein eigenes Können richtig einschätzen

Material

2 Turnmatten | 1 Gymnastikreifen | 1 offener Turnkasten | 2 Langbänke | 2 Pylonen | 1 kleiner Kasten | 1 Handball pro Spieler der Wurfmannschaft | zusätzlich 1 Handball pro wartende Mannschaft | Volleyballfeld | 1 Würfel | Scoreboard (Matchkarte „Sammelliste“)

Ablauf

Die Sportklasse wird in vier Mannschaften aufgeteilt, die sich an den vier Seiten des Volleyballspielfeldes platzieren. Jeder Spieler der Mannschaft, die sich an der Abwurflinie der einen Stirnseite befindet, erhält einen Ball. Nacheinander werfen sie mit Schlagwurftechnik auf die unterschiedlichen Ziele verschiedener Wertigkeit. Die erreichten Punkte werden addiert. Die Gesamtpunktzahl der Gruppe wird anschließend mit den Augen, die eines der Teammitglieder würfelt, multipliziert. Das Ergebnis wird auf dem Scoreboard notiert. Anschließend rotiert jedes Team im Uhrzeigersinn auf die nächste Spielfeldseite. Nach mehreren Runden wird abgerechnet. Die drei inaktiven Mannschaften spielen sich jeweils einen Handball zu, ohne dass dieser zu Boden fällt.

Technik

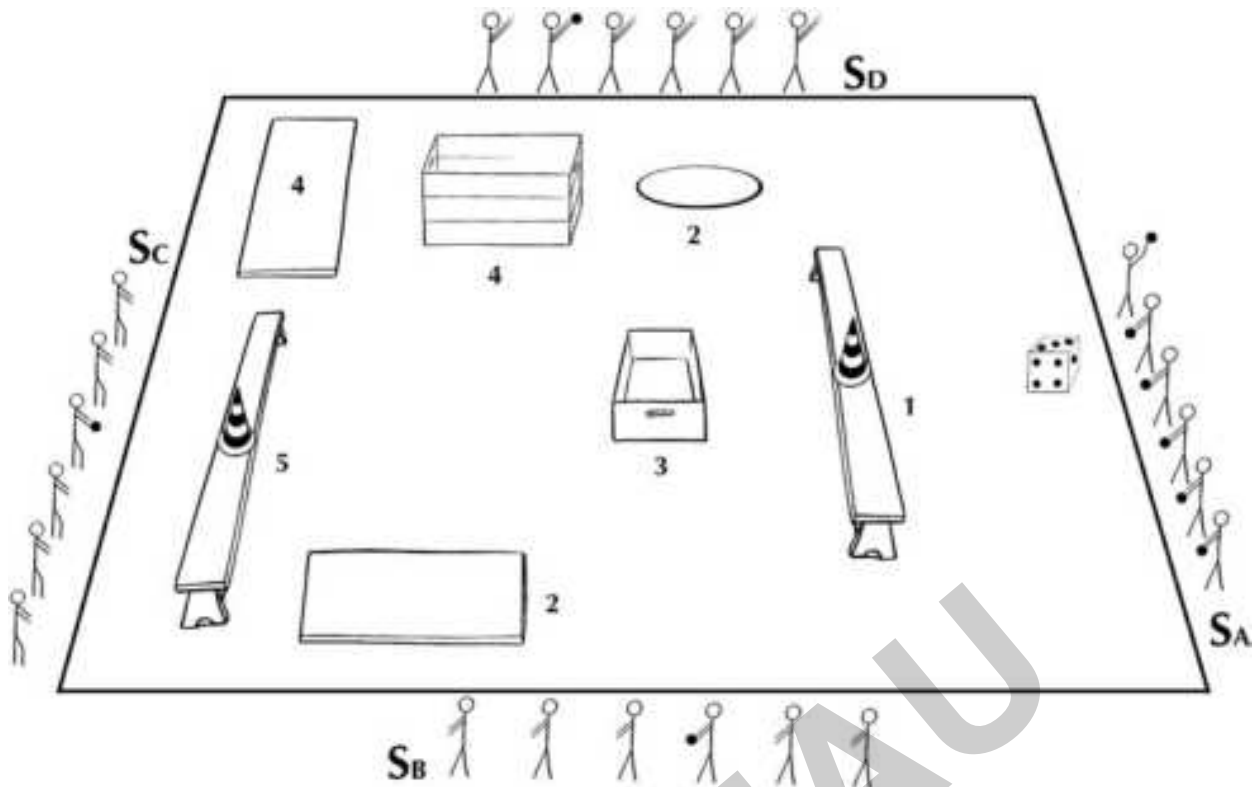
Der Ball soll mit der Schlagwurftechnik geworfen werden, wobei Präzision vor Geschwindigkeit geht.

Sicherheit

Die Spieler, die an den drei Passiv-Seiten stehen, betreten das Spielfeld nicht zum Ballholen, solange geworfen wird.

Tipps

- Die geworfenen Bälle, die aus dem Feld rollen, müssen im Uhrzeigersinn von Spieler zu Spieler wandern, bis sie wieder an der Abwurfseite angelangt sind.
- Ein großer Schaumstoffwürfel, den alle beim Rollen beobachten können, sorgt für zusätzlichen Spaß.
- Beschriftete Kartons oder kleine Schilder zeigen die Wertigkeit der Ziele an.



Varianten

- Die Schüler werfen mit der ungeübten Hand.
- Die Punkte zählen nur, wenn sie in aufsteigender Reihenfolge getroffen wurden.
- Es wird ein Durchgang eingestreut, bei dem mit dem Innenseitstoß geschossen wird.

Reflexion

Mit welcher Strategie kann unsere Mannschaft die größte Punkteausbeute erzielen?