

INHALT

Kapitel 1	Konzept der Ballschule: ein ABC für Spielanfänger	7
	Einführung	8
	Allgemeine Ziele: Ganzheitliche Entwicklungsförderung.....	11
	Konkrete Ziele: Spielerische Basiskompetenzen	14
	Definition „spielerische Basiskompetenzen“	14
	Auswahl spielerischer Basiskompetenzen.....	15
	<i>Taktische Basiskompetenzen</i>	15
	<i>Koordinative Basiskompetenzen</i>	16
	<i>Technische Basiskompetenzen</i>	18
	Inhalte: Bausteine der Sportspiele	20
	Taktikbausteine	23
	Koordinationsbausteine	24
	Technikbausteine	24
	Methoden: Baustein-Spiele und Baustein-Übungen	26
	Baustein-Spiele.....	26
	<i>Was sind Baustein-Spiele?</i>	26
	<i>Implizites Lernen</i>	27
	<i>Spielerische Erfahrungssammlung und Kreativitätsentwicklung</i>	29
	<i>Gestaltungsregeln für Baustein-Spiele</i>	33
	Baustein-Übungen	33
	<i>Übungen für Koordinationsbausteine</i>	34
	<i>Übungen für Technikbausteine</i>	35
	Nachfolgekonzeppte	36
	Zielgruppen und Projekte	38
	Zusammenfassung.....	43

Kapitel 2 Taktische Basiskompetenzen: Baustein-Spiele 45

Einführung	46
Zeichenlegende und Darstellungsform	47
Die Spiele-Sammlung	49
Anbieten und Orientieren	49
Ballbesitz individuell sichern	55
Ballbesitz kooperativ sichern	62
Überzahl individuell herausspielen	68
Überzahl kooperativ herausspielen	75
Lücke erkennen	81
Abschlussmöglichkeit nutzen.....	89

Kapitel 3 Koordinative Basiskompetenzen: Baustein-Übungen 97

Einführung	98
Zeichenlegende und Darstellungsform	103
Die Übungssammlung	104
Ballgefühl	104
Zeitdruck	110
Präzisionsdruck	120
Komplexitätsdruck	130
Organisationsdruck	140
Variabilitätsdruck	150
Belastungsdruck	160

Kapitel 4 Technische Basiskompetenzen: Baustein-Übungen 167

Einführung	168
Die Übungssammlung	169

Flugbahn des Balles erkennen.....	169
Mitspielerpositionen / -bewegungen erkennen.....	176
Gegenspielerpositionen / -bewegungen erkennen.....	184
Laufweg zum Ball bestimmen.....	192
Spielpunkt des Balles bestimmen.....	199
Ballbesitz kontrollieren	207
Ballabgabe kontrollieren	214

Literatur**222**























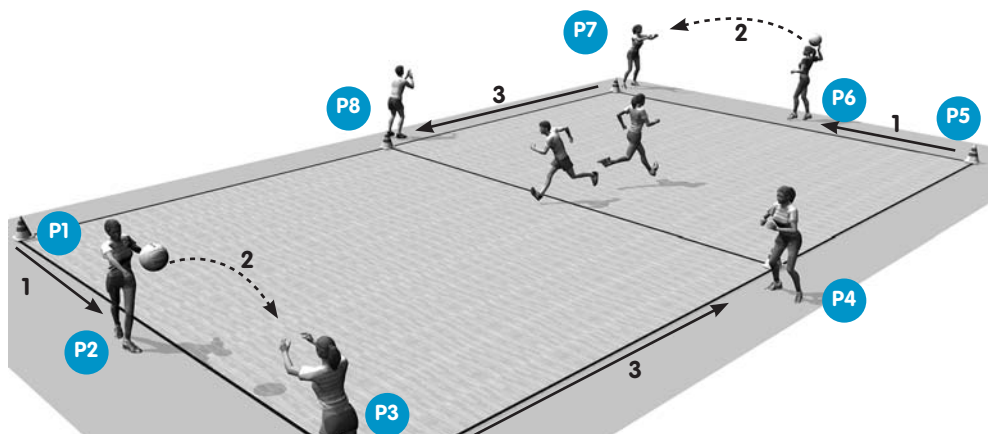
	Ballweg		unterschiedliche Spieler
	Laufweg		Übungen
	Drehbewegung		Nummerierung eines Übungsablaufs
	Spieler (mit und ohne Ball)		
	Wand		Hütchen/Pylone
	Grundlinie		Keule
	Slalomstangen		Ballkasten
	Wechselmarke		Turnbank
	Hochsprungstangen		Wippe
	Hinweis auf Hand		Matte
	Fuß		
	Schlaghand / Schläger		
	Kopf		

Abb. 7: Zeichenlegende

Anbieten & Orientieren	Ballbesitz kooperativ sichern		
			

1 Wechselball

II



Spielidee


Die Teams stellen sich in einem Viereck auf. Der Ball wird von Spieler zu Spieler außen am Viereck entlang gepasst. Nachdem ein Spieler einen Ball gefangen und ihn nach einer Drehung zum nächsten Mitspieler weitergepasst hat, wechselt er diagonal seinen Platz. Gestartet wird von zwei gegenüberliegenden Ecken (P1, P5) mit zwei Bällen. Welches Team schafft in einer bestimmten Zeit die meisten Durchgänge?

Hinweise

- Die Größe des Vierecks und die Anzahl der Spieler dem Leistungsstand anpassen
- Hohe Anforderungen an die räumliche Orientierung
- Pylonen lassen sich gut einsetzen
- Differenzierung möglich, indem die Ecken von leistungsstärkeren Spielern besetzt werden

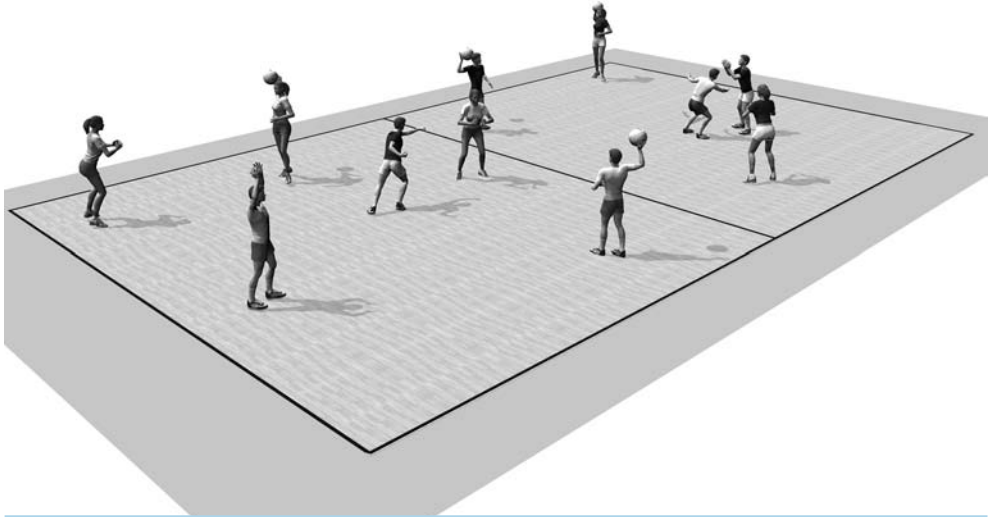
Variationen

- Verschiedene Pässe: indirekte Würfe, Prellwürfe, hinter dem Körper (*Hand – Komplexität: III*)
- Wettkampf: Welches Team ist schneller bei einer kompletten Ballrunde – wer wieder auf der „Home-Position“ ist, setzt sich hin? (*Hand – Komplexität II*)
- Beim Wechseln mit dem diagonalen Mitspieler im Sprung die Hände zusammenklatschen lassen (*Hand – Komplexität: II*)
- Mit dem Fuß oder Schläger spielen (*Fuß, Schläger – Komplexität: II*)

Anbieten & Orientieren	Ballbesitz kooperativ sichern	Lücke erkennen	Abschlussmöglichkeit nutzen
			

2 Katzenball

II




Jedes Team hat ein eigenes Spielfeld und entsendet von Durchgang zu Durchgang einen Mitspieler (Katze) ins gegnerische Feld. Auf ein Zeichen, versucht die Katze einen der Gegenspieler zu berühren, die sich untereinander mehrere Bälle zuspiesen. Wer einen Ball hat, kann allerdings nicht berührt werden. Entweder werden die jeweiligen Katzen nach 30 Sekunden oder nach drei korrekten Berührungen ausgetauscht. Durch Aufzählung ist eine Teamwertung möglich.

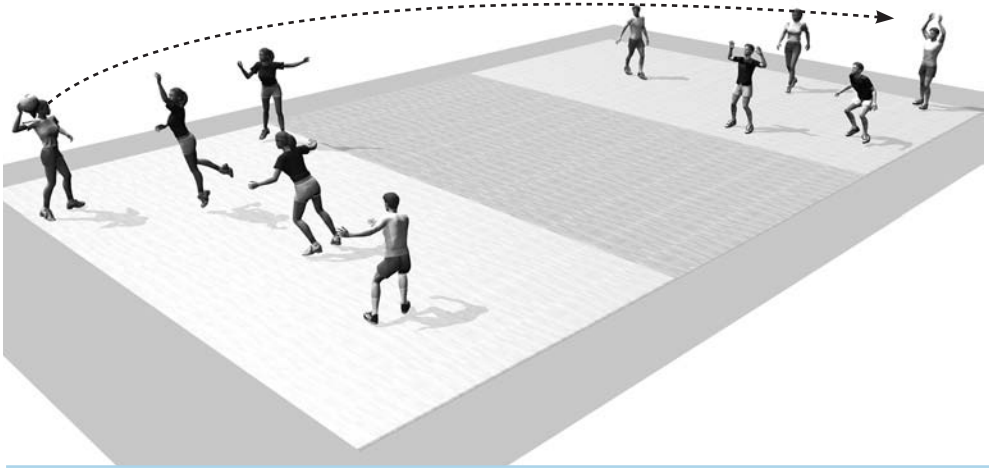
Spielidee

- Die Anzahl der Bälle richtet sich u. a. nach der Spielfeld- und Teamgröße
- Sehr hohe Anforderungen an die Wahrnehmung
- Handsignal geben und Blickkontakt herstellen, wenn ein Anspiel gewünscht wird
- Am Anfang Softbälle einsetzen
- Zuspiesarten: einhändig, indirekt (*Hand – Komplexität: III*)
- Katze muss fortwährend einen Ball prellen (*Hand – Komplexität: III*)
- Mit dem Fuß oder Schläger (*Fuß, Schläger – Komplexität: III*)

Hinweise

Variationen

Anbieten & Orientieren	Ballbesitz kooperativ sichern	Lücke erkennen	Ballbesitz individuell sichern
Abschlussmöglichkeit nutzen			
3 Spionball			III



Spielidee

Das Spielfeld wird in drei Zonen aufgeteilt. Die beiden Teams stehen in den Außenzonen und entsenden ein bis zwei Spione in das gegnerische Feld. Die Spione versuchen, die Zuspiele von den Mitspielern zu fangen und die Bälle wieder zurückzuspielen. Gelingt dies, darf der Mitspieler zu seinen Spionen wechseln. Welches Team ist als erstes komplett zu den Spionen gewechselt?

Hinweise

- Das Spielende kann auch schon vorher sein, um den letzten Spieler ggf. nicht zu überfordern
- Auf körperloses Spiel bei hohen Zuspielen achten
- Neutrale Zone darf nicht betreten werden
- Ballverlust bei Würfeln in die neutrale Zone oder ins Aus

Variationen

- Jedes Team erhält zu Beginn einen Ball (*Hand – Komplexität: III*)
- Zur Erleichterung für die Spione: Die Spieler dürfen die Bälle nur mit einer Hand fangen (*Hand – Komplexität: III*)
- Über die Mitte des Spielfeldes wird eine Zauberschnur gehängt oder ein Volleyballnetz gespannt, wobei auf die neutrale Zone verzichtet werden kann oder nicht (*Hand – Komplexität: III*)

Einführung

Die *Säule C* markiert den theoretisch „jüngsten“ und praktisch am wenigsten bekannten Ziel-/Inhaltsbereich der Ballschule. Einige der auf sie bezogenen Überlegungen im Kapitel 1 tragen noch vorläufigen Charakter. Sie sind in naher Zukunft weiter auszuarbeiten. Beim derzeitigen Erkenntnisstand wird von sieben sportspielübergreifenden Technikbausteinen ausgegangen (Definitionen vgl. Tabelle 4):

- *Flugbahn des Balles erkennen*
- *Mitspielerpositionen/-bewegungen erkennen*
- *Gegenspielerpositionen/-bewegungen erkennen*
- *Laufweg zum Ball bestimmen*
- *Spielpunkt des Balles bestimmen*
- *Ballbesitz kontrollieren*
- *Ballabgabe kontrollieren*

Die Übungssammlung wird wieder in gleicher Weise gegliedert wie in den Kapiteln 2 und 3. Oberstes Kriterium ist die Zuordnung zu einem Technikbaustein, danach werden die Kriterien „Hand, Fuß, Schläger/Schlaghand“ und „Komplexitätsniveau“ (Schwierigkeitsstufe) angewendet. Für jeden Technikbaustein finden sich sieben bis acht Übungsbeispiele.

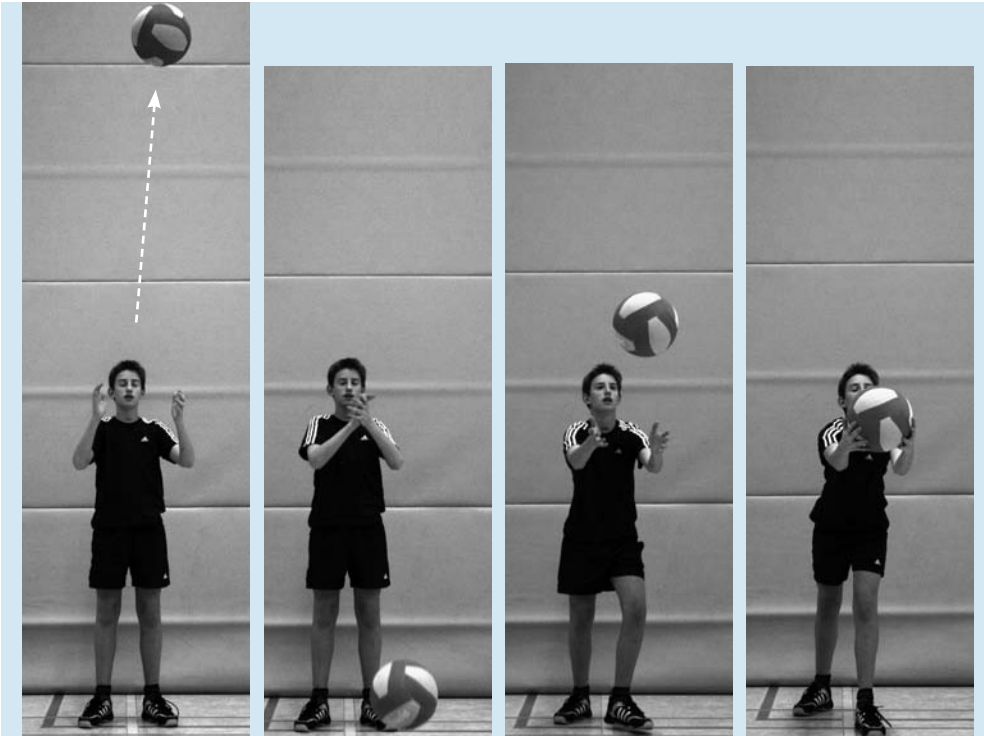
Drei Ordnungskriterien für die Übungen

Die Säule C Ballschule sollte schwerpunktmäßig in den Hauptteil von Unterrichts- oder Trainingsstunden eingebunden werden. An dieser Stelle kann auf die Kapitel 2 und 3 verwiesen werden. Die Zeichen entsprechen denen in der Abbildung 7, die Präsentation der Übungen erfolgt nach dem Muster, wie auf Seite 47 beschrieben. In der blau gefärbten Kopfzeile stehen die jeweils trainierten Technikbausteine.

Flugbahn des Balles
erkennen


1

|


Spielidee

Einen Ball hoch in die Luft werfen und bevor der Scheitelpunkt der Flugkurve erreicht ist: Augen schließen. In die Hände klatschen, wenn man glaubt, dass der Ball auf den Boden prallt. Den Ball im Stand fangen.

Hinweise

- Abstand der Übenden zueinander beachten
- Ein Spielpartner überprüft das „Timing“
- Viele unterschiedliche Bälle einsetzen

Variationen

- Den Ball überkopf nach hinten werfen (*Hand – Komplexität: I*)
- Mit dem Fuß/den Füßen stampfen (*Hand – Komplexität: I*)
- Weitere Bodenkontakte mit Händeklatschen begleiten (*Hand – Komplexität: II*)
- Blind fangen (*Hand – Komplexität: III*)

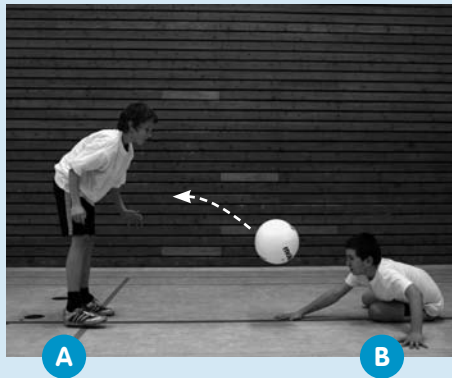
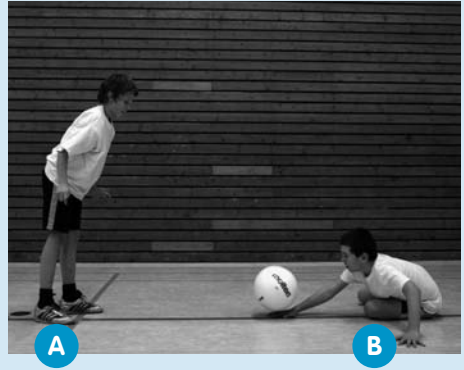
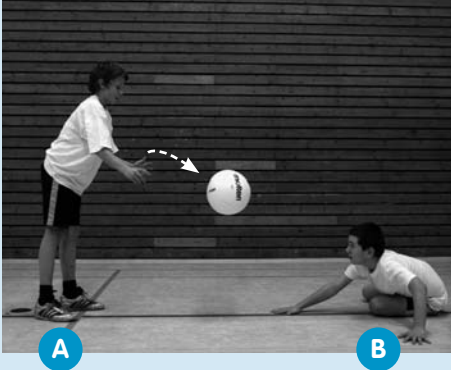
Flugbahn des Balles
erkennen

Spielpunkt des Balles
bestimmen



2

II



A wirft B einen Ball in unterschiedlichen Höhen zu. B legt eine Hand auf den Boden, dass der Ball anstelle vom Boden nunmehr vom Handrücken abprallt. A soll den Ball auffangen.

- Volley- oder Gymnastikbälle eignen sich
- Die Hand hat immer Bodenkontakt und soll angespannt werden
- Nur die Faust hat Bodenkontakt (*Hand – Komplexität: II*)
- Einzelaufgabe: Vor- oder rückwärts anwerfen, dann zum Ball orientieren, die Hand als Rebounder benutzen und den Ball schließlich fangen (*Hand – Komplexität: III*)
- Wechselseitig links-rechts (*Hand – Komplexität: III*)

Spielidee

Hinweise

Variationen

Flugbahn des Balles erkennen



3

II



Spielidee

A wirft einen Ball sehr hoch über unterschiedlichen Distanzen in ein vier- oder sechsteiliges Gitterfeld. Die übrigen Spieler müssen nun per Zuruf oder Fingeranzeige angeben, wo der Ball wahrscheinlich auftreffen wird.

Hinweise

- Die Entscheidung über den Auftreffpunkt soll kurz vor dem Zenit der Ballflugkurve erfolgen
- Pylonen, Kreidestriche oder Hallenlinien für das Gitterfeld benutzen bzw. Matten auslegen

Variationen

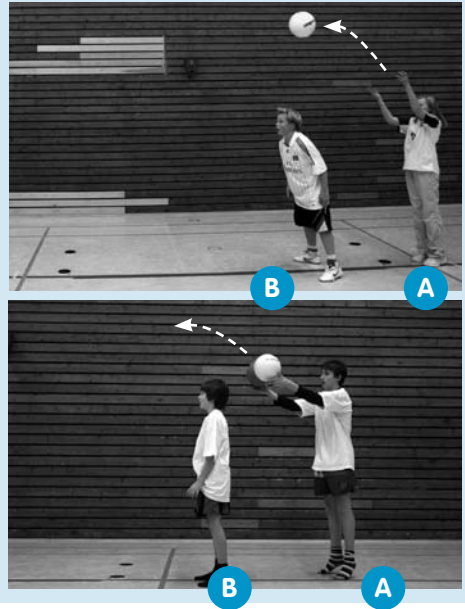
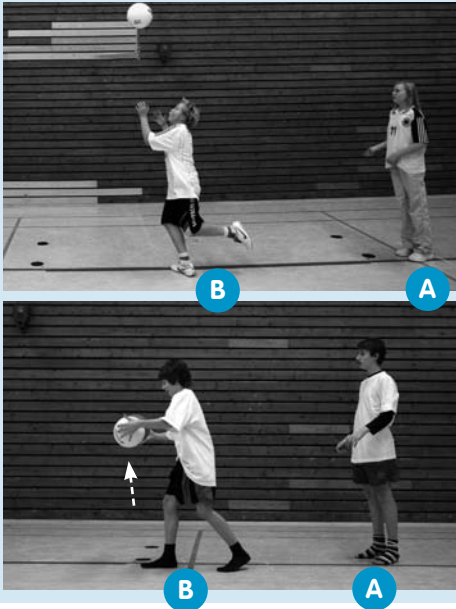
- A schießt einen Ball mit dem Fuß in die Luft (*Fuß – Komplexität: II*)
- Die Spieler laufen in das Auftrefffeld (*Hand, Fuß – Komplexität: II*)
- Eine Körperposition (Sitz, einbeinig, Armhochhalte usw.) jeweils für eine Auftreffzone bestimmen (*Hand, Fuß – Komplexität: II*)
- Unterschiedliche Gitterfelder verwenden (*Hand, Fuß – Komplexität: II*)
- Abstand von A zum Gitterfeld verändern (*Hand, Fuß – Komplexität: II*)
- Beobachtungsposition wechseln: frontal, mit dem Rücken zum Gitterfeld (*Hand, Fuß – Komplexität: II*)

Flugbahn des Balles
erkennen

Laufweg zum Ball
bestimmen



4



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 nach dem ersten Bodenkontakt im Stand. Danach erfolgt der Rollentausch.

Spielidee

- 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

Hinweise

- B startet aus verschiedenen Körperstellungen: Bauchlage, Hocke, Skipping usw. (*Hand – Komplexität: II*)
- Fangvarianten: einhändig, Höhe, Körperstellung usw. (*Hand – Komplexität: III*)
- A wirft oder schlägt den Ball als Aufsetzer über B hinweg (*Hand, Schlaghand – Komplexität: II*)
- Zwei Bälle (*Hand – Komplexität: III*)

Variationen

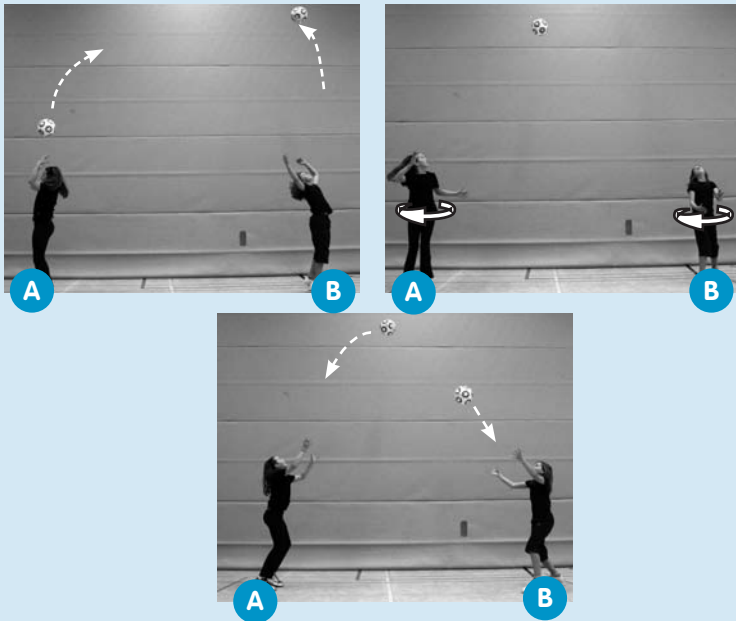
Flugbahn des Balles erkennen

Laufweg zum Ball bestimmen



5

II



Spielidee

A und B haben jeder einen Ball, stehen mit dem Rücken zueinander und werfen sich die Bälle auf ein Signal gleichzeitig über den Kopf zu. Die Richtung und die Länge der Bälle sollen dabei variieren. A und B drehen sich um, orientieren sich und fangen die jeweils vom Partner zugeworfenen Bälle.

Hinweise

- Den Abstand zueinander so wählen, dass der Zeitdruck nicht zu groß wird
- Signale verabreden lassen (z. B. gleichzeitiger Abwurf bei der zweiten Silbe eines Wortes)

Variationen

- Veränderung der Ausgangsstellung: aus der Hocke, aus dem Sitzen (*Hand – Komplexität: III*)
- Variation des Fangens: im Sprung, im Sitzen, einhändig (*Hand – Komplexität: III*)
- Vor dem Fangen eine Zusatzaufgabe lösen: Hampelmannsprung, Händeklatsch-Variationen usw. (*Hand – Komplexität: III*)