

Universität Leipzig
Sportwissenschaftliche Fakultät
Institut Sportpsychologie und Sportpädagogik
Didaktik des Schulsports

Handreichung:

„Allgemeine Ballschule“



Prüfungsleistung im Modul
„Schulpraktische Studien IV/V“ (08-008-0015)

Dozenten: Philipp Deubel, Sebastian Spillner
SoSe 2019

Studierende: Nicolas Gelinek, Tom Keck, Laurin Heisig



„Allgemeine Ballschule“ von der Universität Leipzig (Gelinek, Keck, Heisig) ist lizenziert unter Creative Commons Namensnennung – eine Weitergabe nur unter gleichen Bedingungen 4.0 Lizenz

Inhaltsverzeichnis

1. Kurzbeschreibung des Projektes	3
2. Lernziele	3
3. Bedingungsanalyse	3
4. Organisation	4
5. Lehrplanverortung	6
6. Anlagen	6



1. Kurzbeschreibung des Projektes

Das Projekt „Allgemeine Ballschule“ soll für die Klassen der Sekundarstufe I ein abwechslungsreiches Training der grundlegenden Ball-Fertigkeiten bieten. Dabei werden ausgewählte motorische Fähigkeiten besonders intensiv geschult (Differenzierungs-, Reaktions-, Gleichgewichts- und Rhythmisierungsfähigkeit), sodass das Projekt eine perfekte Basis für Sportspiele bietet. Nicht zuletzt, weil das soziale Miteinander durch Kooperation und Wettkampf geschult wird.

2. Lernziele

Wissen (kognitiv):

- Die Schüler/innen verstehen den Ablauf der Stationsarbeit und können durch Anschauen der jeweiligen Videos die Übungen an den unterschiedlichen Stationen nachmachen

Können (motorisch):

- Die Schüler/innen verbessern ihre Fertigkeiten mit dem Ball (u.a. Werfen, Dribbeln, Passen)
- Die Schüler/innen trainieren u.a. ihre Rhythmisierungs-, Differenzierungs- und Kopplungsfähigkeit

Werte (sozial):

- Die Schüler/innen kooperieren während Teilen der Stationsarbeit untereinander und verbessern so ihre Teamfähigkeit

3. Bedingungsanalyse

Jahrgangsstufe	5-7
Gruppengröße	24 (6 Gruppen zu je 4 SuS)



Vorkenntnisse	Grundlegende Kenntnisse über den Umgang mit Bällen: Dribbeln, Werfen, Fangen, Passen und Prellen sollten in der Grobform beherrscht werden
Dauer	60 Minuten
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Bälle: <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 kleiner Medizinball ○ 4 Tennisbälle ○ 5 Volleybälle ○ 4 Handbälle ○ 5 Fußbälle ○ 1 Football („Ei“) • Geräte: <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 Kasten ○ 1 Kastenoberteil + 1 Kastenteil ○ 1 Bank ○ 9 Stangen ○ 10 Keulen • Sonstiges: <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 Stoppuhr ○ 1 Handy oder Tablet pro Gruppe
Umgebung	Mindestens die Fläche eines Volleyballfeldes (9x18m)

4. Organisation

- 1) Die Idee liegt darin, dass die Schüler/innen die grundlegenden Fertigkeiten im Umgang mit dem Ball schulen. Die unterschiedlichen Disziplinen und Variationen fordern und fördern die Schüler/innen auf verändertem Niveau.



- 2) Was benötigen wir im Vorfeld für organisatorische Überlegungen? Welche Materialien werden verwendet? Es empfiehlt sich die Übungen in einer Turnhalle durchzuführen, da die Gerätschaften zur Verfügung stehen und das Projekt unabhängig von äußeren Einflüssen wie beispielsweise der Witterungsbedingungen durchgeführt werden kann. Zudem eignet sich der Hallenboden perfekt für die Ballübungen, da er keine Unebenheiten aufweist. Jedoch wäre es unter Umständen auch möglich, das Projekt im Freien auf dem Sportplatz oder auf dem Schulhof durchzuführen. Zu den unterschiedlichen Gerätschaften werden noch diverse Bälle sowie je ein Smartphone pro Gruppe benötigt (siehe Materialliste).

- 3) Das Projekt hat einen Umfang von 60 Minuten und wird an sechs Stationen durchgeführt. Das entspricht einer Brutto-Zeit pro Station von 10 Minuten. Darin einberechnet ist die Zeit, die die Kinder brauchen, um die Stationskarten zu lesen und sich mit der Station vertraut zu machen. Pro Station können mindestens zwei und maximal sechs Schüler/innen arbeiten. Die angeführten Stationskarten klären die jeweiligen Regeln und geben die Sozialformen an. Eine möglichst selbstständige Arbeit wird gefordert, kontrolliert durch die Lehrperson. Der Stationswechsel wird durch die Lehrperson angesagt. Die Gruppe dokumentiert selbstständig die erbrachten Leistungen für jede Station. Damit ist im Anschluss die Grundlage für einen gruppeninternen und allgemeinen Vergleich gegeben. Eine Feedbackrunde ist angedacht, um mögliche Kritikpunkte und auch Spaßfaktoren herauszufinden.

- 4) Die Stationskarten verraten verschiedene Differenzierungsmöglichkeiten und Variationen und geben den Aufbau der jeweiligen Station visualisiert dar. Sowohl Übungen, Sozialformen als auch weitere Lernziele ergeben sich aus den Stationskarten. Der jeweilige QR-Code auf den Karten kann mittels Smartphone benutzt werden und führt zu dem Video, welches eine optimale Ausführung der Aufgabe aufzeigt.



5. Lehrplanverortung

Das Thema der Stationsarbeit, die allgemeine Ballschule (primär durch die Vollzugsform „Erkunden“) vertiefen, nimmt einen wichtigen Teil in dem Lehrplan der Klassenstufe 5-7 ein.

So sollen spielerisch sportspielübergreifende Taktikbausteine, wie Ziel treffen und Ball zum Ziel bringen geübt werden.¹

Außerdem sollen Erfahrungen mit dem Spielgerät gesammelt werden.² Viele der im Lehrplan genannten Tätigkeiten finden sich in dieser Stationsarbeit wieder: jonglieren, werfen, passen, fangen, den Ball stoppen.


Es sollen zudem ausgewählte Übungen mit dem Ball unter Druckbedingungen (bei dieser Stationsarbeit sowohl Zeitdruck, als auch der Konkurrenzgedanke) und unter dem Aspekt Vielfalt stattfinden.³

6. Anlagen


6 Stationskarten:


1) Schießbude

1. Willkommen in der Schießbude!



10 min





Das sind eure Bälle:

- 1 kleiner Medizinball
- 1 Tennisball
- 1 Volleyball
- 1 Handball
- 1 Football („Ei“)

Hinweise:

- Genügend Abstand zum Werfenden lassen!
- Niemand steht hinter der Schießbude!

Aufgabe:

Jeder von euch wirft 5 Mal mit 5 verschiedenen Bällen auf die Schießbude.

Derjenige, der die meisten Keulen abräumt gewinnt die Runde.

¹ Vgl. Lehrplan Gymnasium Sport, 2011, S. 23.

² Vgl. Lehrplan Gymnasium Sport, 2011, S. 23.

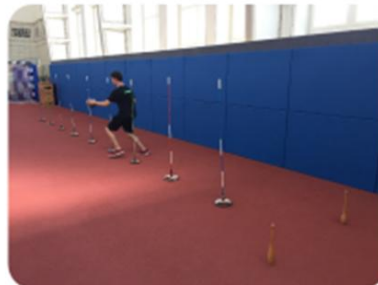
³ Vgl. Lehrplan Gymnasium Sport, 2011, S. 24.

2) Slalomdribbling

2. Slalomdribbling



10 min



Das sind eure Bälle:

- 1 Tennisball
- 1 Basketball
- 1 Handball

Hinweis:

- Fehler kosten Zeit. Geht es lieber langsam an und vermeidet, dass der Ball verspringt.
- Wenn der Ball verspringt, wird an genau dieser Stelle wieder angefangen.

Aufgabe:

Jeder von euch dribbelt 1 Mal mit jedem der 3 Bälle im Slalom durch die Stangen und wieder zurück.

Derjenige, der für alle 3 Durchläufe insgesamt am wenigsten Zeit braucht, hat gewonnen.

3) Jonglieren

3. Jongliere wie ein Balkünstler!



10 min



Das sind eure Bälle:

- 1 Fußball für jeden

Hinweis:

- Verliert nicht die Geduld, wenn es am Anfang nicht klappen will. Probiert es immer weiter!
- Lasst genügend Abstand zueinander!

Aufgaben:

Level 1: Absolvier eine Bahn, den Ball mit den Fuß jonglierend, mit immer einem Zwischenkontakt auf dem Boden.


Level 2: Jongliert mit dem Fuß auf der Stelle mit immer einem Zwischenkontakt.


Level 3: Versucht nun, den Ball mit so vielen Kontakten wie möglich weg vom Boden zu halten. Wer die meisten schafft, gewinnt. Hände sind verboten!




4) Passen

4. Wer passt besser?


10 min





Das sind eure Bälle:

- 1 Tennisball
- 1 Volleyball
- 1 Handball
- 1 Fußball
- 1 Basketball

Hinweise:

- Schaut immer, dass euer Partner bereit ist, bevor ihr den Ball zuspielet!
- Vergrößert euren Abstand zueinander, wenn es gut klappt.

Aufgaben:

Level 1: Passt euch die Bälle direkt zu. Benutzt mal beide Hände und mal nur eine Hand, auch die schwache.

Level 2: Versucht nun, euch die Bälle mit dem Fuß zuzuspielen.

Level 3: Passt euch die Bälle nun indirekt zu. Der Ball muss den Boden genau einmal berühren.

ZUSATZ: Seid kreativ! Passt zwischen den Beinen hindurch oder hinter dem Rücken entlang.

5) Fangen

5. Wer nicht fängt, geht leer aus!


10 min





Das sind eure Bälle:

- 1 Tennisball
- 1 Volleyball
- 1 Handball
- 1 Basketball

Hinweise:

- Wenn ihr kräftiger werft, habt ihr weniger Zeit, um zu reagieren.
- Wenn ihr zu schwach werft, kommt der Ball vielleicht nicht wieder bei euch an.
- Konzentriert euch, sonst landet der Ball vielleicht unsanft im Gesicht.

Aufgaben:

Spielt paarweise gegeneinander! Wer zuerst nicht fängt, verliert!

Level 1: Werft den Ball gegen die Wand und fangt ihn mit beiden Händen wieder auf.

Level 2: Versucht nun, euch nach dem Abspiel einmal zu drehen, in die Hände zu klatschen oder einen Liegestütz zu machen.

Level 3: Versucht das Fangen des Tennisballs nun noch zusätzlich mit nur einer Hand. Spielt auch indirekt.

6) Im Rhythmus prellen

6. Rhythmus im Blut



Das sind eure Bälle:

- 2 Basketbälle
- 2 Volleybälle

Hinweise:

- Beginnt erst in einem langsamen Tempo und steigert euch dann.
- Einigt euch schnell, wer welche Rolle übernimmt.
- Prellt zuerst mit beiden Händen, das ist leichter.

Aufgaben:

- Level 1:** Versucht, alle gemeinsam im gleichen Takt zu prellen.
- Level 2:** Zwei von euch prellen nun den Grundschatz, die anderen beiden nur auf 1 und 3.
- Level 3:** Versucht nun, einen eigenen Rhythmus zu kreieren.

