SCHOOL-SCOUT.DE

**Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form**

# Auszug aus:

*Sportunterricht leicht gemacht*

**Das komplette Material finden Sie hier:**

School-Scout.de

Einführung 5

Kleine Spiele 7

Ballspiele 12
Volleyball 13
Handball 24
Basketball 35
Fußball 46
Schlägerspiele 57

Gerätearrangements 68
„Ein Tag im Dschungel“ 68
„Fitness- und Geschicklichkeitszirkel“ 70

Anlagen
Kopiervorlage Kontrollkarte 77
Bewertungsbogen „Dschungelzirkel“ 78

# Einführung

Die vorliegende Unterrichtsmappe bietet eine Sammlung von einfach durchführbaren Übungen an Stationen mit Materialangaben und Hinweisen zur Umsetzung. Mit zahlreichen Abbildungen und direkt einsetzbaren Arbeitsvorlagen bietet sie vielfältige Anregungen für die tägliche Unterrichtspraxis. Dabei sollen jedoch nicht nur Sportlehrer angesprochen werden – alle Anleitungen wenden sich auch an Lehrer, die über keine Sportausbildung oder nur geringe Unterrichtserfahrungen in diesem Fach verfügen.

Neben einigen kleinen Spielen werden hier Übungen für die großen Ballspiele Volleyball, Handball, Basketball und Fußball sowie für Schlägerspiele vorgestellt. Zwei umfassende Trainingseinheiten im Stile eines Zirkeltrainings runden das Angebot ab. Alle hier enthaltenen Aufgaben und Übungen stärken Koordination und Beweglichkeit, fördern die Ausdauer und tragen ganz allgemein zu Gesundheit und Fitness bei.

Bei allen Übungseinheiten bieten sich verschiedene Differenzierungsmöglichkeiten: So können unterschiedliche Bälle benutzt oder die Abstandsangaben verändert werden. Auch können einzelne Stationen entfallen oder Stationen aus unterschiedlichen Einheiten kombiniert oder nach Belieben modifiziert werden.

Zu berücksichtigen sind außerdem die Gegebenheiten vor Ort wie die Größe der Halle und das zur Verfügung stehende Material, die Größe und das Alter der Schülergruppe, die zur Verfügung stehende Zeit, die Schülerstruktur und die Fertigkeiten der Schüler. Somit sind alle Angaben zu Details einzelner Übungen, wie zum Beispiel die Entfernung zur Wand, nur als Vorschläge und nicht als Richtlinien zu verstehen.

Alle Einheiten – mit Ausnahme des „Dschungelzirkels“ – können auch paarweise absolviert werden. Während ein Schüler die Übung ausführt, zählt der andere die Punkte und trägt sie in der Kontrollkarte an entsprechender Stelle ein. Bei der Durchführung der Übungen – egal ob alleine oder im Team – dienen die Stationskarten als Arbeitsanweisung für die Schüler. Sie können entweder vervielfältigt und ausgeteilt oder an jeder Station gut sichtbar angebracht werden. Im Idealfall laufen die Schüler dann alle Stationen selbstständig an und erfüllen die jeweiligen Aufgaben. Der Lehrer kann dabei als Berater oder einfach nur als Beobachter fungieren!

# Kleine Spiele

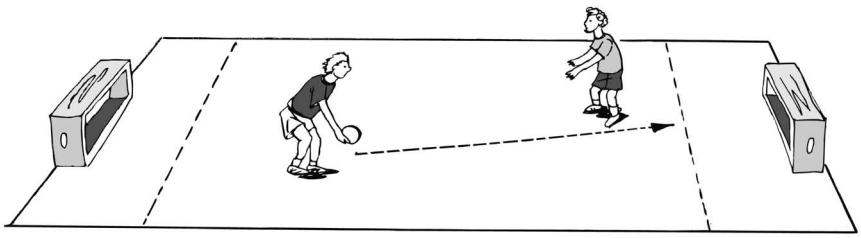
Spiele schulen Schnelligkeit, Gewandtheit, Raumgefühl, peripheres Sehen und die Koordination. Daneben sind sie ideal zum Aufwärmen und haben einen hohen Motivations- und Aufforderungscharakter. Daher sollten sie Bestandteil einer jeden Unterrichtseinheit sein.

### *Kegelfußball/Kegelhandball*

Die Klasse wird in vier Mannschaften geteilt. Jedes Team bestimmt einen Verteidiger. Die restlichen Mannschaftsmitglieder sind Angreifer. In jeder Ecke eines Volleyballfeldes werden vier Kegel aufgestellt. Gespielt wird je nach Gruppengröße mit ein bis drei Bällen. Ziel ist es, die Kegel der drei gegnerischen Mannschaften mit dem Ball umzuschießen bzw. umzuwerfen. Sieger ist das Team, bei dem am Ende noch die meisten Kegel stehen. Optional kann die erste Mannschaft, die ausscheidet außer Konkurrenz weiter am Spiel teilnehmen.

### *Rollball*

Es werden zwei gleich große Mannschaften gebildet. Auf den beiden Grundlinien des Volleyballfeldes wird ein Kastenteil aufgestellt. Der Ball darf von den Spielern nur gerollt werden. Um einen Punkt zu erzielen, muss der Ball an das Kastenteil gespielt werden.



### *Saubere Umwelt*

In der Mitte der Halle werden zwei Langbänke aufgestellt. Die Lehrkraft wirft in beide Spielfeldhälften viele verschiedene Bälle. Jedes Team versucht seine Spielfeldhälfte „ballfrei“ bzw. „sauber“ zu halten. Die Schüler werfen die Bälle über die Langbank ins gegnerische Feld. Sieger ist die Mannschaft, in deren Feld nach Ablauf der festgelegten Spielzeit weniger Bälle liegen.

### *Völkerball einmal anders*

#### *Variation 1*

Zwei Teams stehen auf der jeweils eigenen Seite um das Volleyballfeld herum. Je ein Spieler befindet sich im Feld der anderen Mannschaft. Die außen stehenden Spieler versuchen den gegnerischen Spieler abzuwerfen. Wer trifft, darf zu seinem Spieler in das gegnerische Feld gehen. Getroffene Spieler bleiben im Feld stehen. Sieger ist die Mannschaft, bei der zuerst alle Spieler im Feld stehen.

### *Kopfballspiel*

Zwei Mannschaften werfen sich einen Volleyball innerhalb ihres Teams zu. Einen Punkt erhält man, wenn man den Ball an die Längsseite der Hallenwand köpft. Ballbesitzer dürfen nicht laufen. Eigenzuspiel ist nicht erlaubt.

### *Sitzball*

Auf der Grundlinie wird eine Langbank aufgestellt und mit der Sitzfläche zur Hallenmitte gekippt. Zwei Teams versuchen einen Ball an die Bank zu drücken oder in diese hineinzulegen. Die Ballabgabe erfolgt im Sitzen. Der Ballbesitzer darf nicht laufen. Der Ball wird stets geworfen.

### *Parteiball*

Die Schüler werden in zwei zahlenmäßig gleichstarke Mannschaften aufgeteilt. Die Spieler einer Mannschaft versuchen, sich den Ball solange wie möglich zuzuwerfen. Die Gegner bemühen sich, dies zu verhindern. Nach zehn Ballberührungen in Folge erhält die Mannschaft einen Punkt. Fällt der Ball auf den Boden, erhält die gegnerische Mannschaft den Ball. Der Ball darf nicht direkt an den Spieler zurückgegeben werden, von dem man ihn selbst erhalten hat. Es ist hilfreich, die Ballkontakte laut mitzuzählen.

### *Bingo*

In jeder Ecke des Volleyballfeldes steht ein Kasten, auf dem sich Stift, Würfel und ein Bingoblatt befinden. Vier Mannschaften spielen gegeneinander. Ein Spieler der Mannschaft würfelt. Die gewürfelte Zahl wird auf dem Bingoblatt angestrichen. Nun müssen alle Mitglieder der Mannschaft, entsprechend der Anzahl der Würfelaugen, Runden um das Feld laufen. Als Alternative können die Schüler auch unabhängig von der gewürfelten Zahl immer nur eine Runde laufen. Sieger ist die Mannschaft, die als erste drei Zahlen senkrecht, waagrecht oder diagonal hat, komplett auf dem Kasten steht und „Bingo“ ruft.

### *Hilfe-Spiel*

Drei Schüler erhalten einen Ball und versuchen ihre Mitschüler im Volleyballfeld abzuwerfen. Wer getroffen ist, muss sich hinsetzen und kann erlöst werden, indem er aus dem Feld gezogen wird (oder alternativ in der Hallenecke eine „Sechs“ würfelt). Abgeworfen werden kann man nicht, wenn man schnell „Hilfe Paul“ (Name eines beliebigen Mitschülers) ruft und mit diesem Schüler Handfassung eingeht. Wer den Ball fängt, wird selbst zum Werfer.

### *Aufgepasst*

Alle Schüler laufen im Volleyballfeld durcheinander. Zu Beginn erhalten zwei bis drei Schüler einen Softball. Jeder (der den Ball hat) darf abwerfen. Wer getroffen wurde, muss das Spielfeld verlassen und merkt sich, von wem er abgeworfen wurde. Er darf dann wieder mitspielen, wenn derjenige abgeworfen wird, von dem er hinausbefördert wurde. Beispiel: A befördert B auf die Langbank. B muss nun aufpassen und solange auf der Bank bleiben, bis A abgeworfen wird. Dann darf B wieder aufs Spielfeld.

SCHOOL-SCOUT.DE

**Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form**

# Auszug aus:

*Sportunterricht leicht gemacht*

**Das komplette Material finden Sie hier:**

School-Scout.de