

4. TVM Sportlehrertag: „Motivation im und durch Sport!“ am 22. September 2017 in Daun

AK 10: Aufwärmspiele

Christoph Wechsler

- Leistung (Wettkampf, Erfolg) Ausdruck (Darstellung, Gestaltung)
 Gesundheit (Fitness und Wohlbefinden) Miteinander (soziales Lernen, Umwelt)
 Spannung, Spiel (Risiko, Abenteuer) Eindruck (Körpererfahrung)

Zielgruppe: Oberstufe

Lernziele & Kompetenzen: Fitness als sportartübergreifendes Ziel;
Handlungskompetenz: Konflikte und Fairness im Sportspiel erleben;
Sach- und Methodenkompetenz: Werfen, Fangen, Freistellen, Taktik.

Materialien:

6 Sprungkästen (5-teilig) = Schwedenkasten	1 Basketball je TN	Parteibänder in 6 Farben
4 Turnböcke	1 Handball	8 Pylonen
2 Langbänke	1 Volleyball	1 Stab mit Standfuß (Malstab)
2 Weichbodenmatten	4 Softbälle	
4 -6 Turnmatten	2 große Pezzibälle	
• 6 Basketballkörbe resp. -bretter	2 Ballwagen	

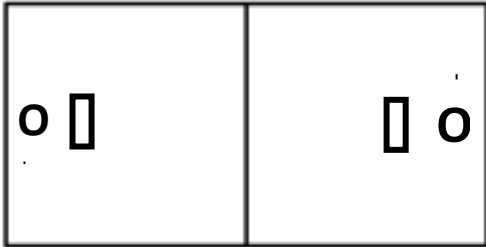
Didaktisch-methodische Vorüberlegungen

Das Aufwärmen soll intensiv sein, Spass machen und den SuS die Möglichkeit geben, in den ersten Minuten in der Sporthalle schon mal Dampf abzulassen.

Beschreibung der Unterrichtseinheit

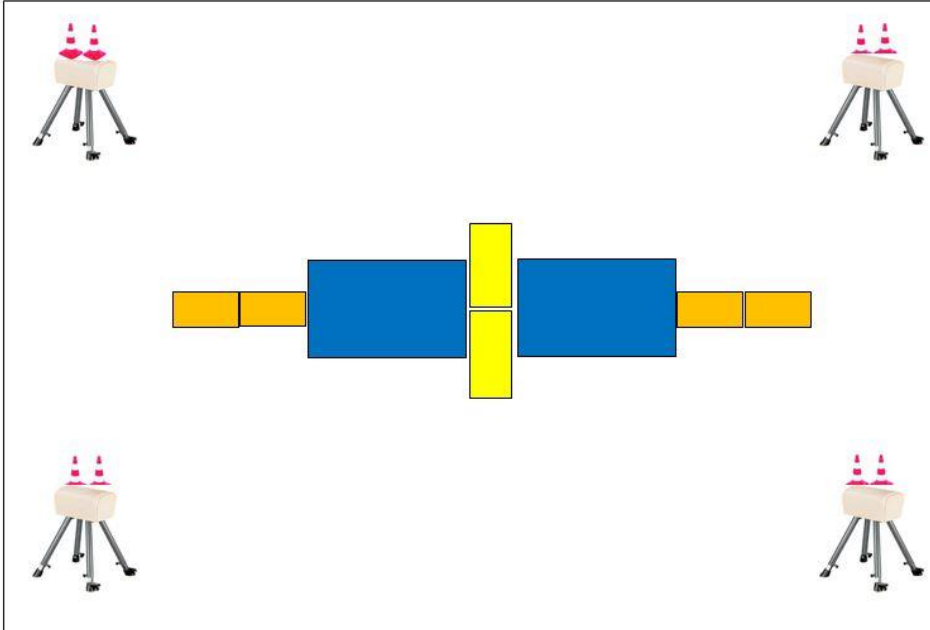
Werden kleine Spiele aktiv gespielt, ergeben sich kreative Variationen bzw. neue Aufwärmspiele. Danach wird zum Hauptinhalt der Stunde übergegangen.

Vorbereitung, Aufbau & Besonderheiten

Name des Spiels	Königsball PLUS
Ziel	Eigenem Mitspieler auf Kasten auf unterschiedliche Art und Weise den Ball zuspielen. Dieser muss danach noch vom Kasten aus in den Basketballkorb treffen!
Voraussetzungen SuS	> Werfen / Fangen > Grundgesten Volleyball
Vorbereitung / Material	> 2 Schwedenkasten 3-4m von Basketballkorb entfernt > 1 Volleyball > 2 Teams à 6 bis 12 SuS > Vorbereitung: 2' / Durchführung: 10'
Durchführung	<p>Grundvariante: durch geschicktes Zupassen (Laufen mit Ball verboten) den Ball in die Nähe des „eigenen“ Kastens mit Mitspieler drauf bringen. Der Gegner versucht zu stören. Pass zu Mitspieler auf Kasten. Dieser versucht, in den Basketballkorb zu treffen. Gelingt dies, bekommt die Mannschaft 1 Punkt. Spickt der Ball zurück, spielt das Team, welches den Ball erobert hat, weiter. Der passgebende Spieler wechselt bei erfolgreichem Pass auf den Kasten (auch wenn Mitspieler Korb nicht trifft). Bei kleinen Hallen Mindestanzahl der Pässe vorgeben!</p> 
Varianten	<p>Die Zuspiele auf den Kasten geschehen durch Volleyballgesten:</p> <ul style="list-style-type: none"> > gelingt dies mit Pritschen auf Zuwerfen eines Mitspielers und der eigene Spieler trifft den Korb, gibt es einen Punkt. > beim Zuspiel mit Baggern und erfolgreichem Korbwurf gibt es zwei Punkte > beim Zuspiel via Bodensmash und erfolgreichem Korbwurf gibt es drei Punkte. <p>Achtung: eine Geste nach der anderen ins Spiel einbauen. Erst wenn alles gut funktioniert, alle drei zusammen!</p>

Was wird geübt?	<p>> Werfen, Fangen und sich Freilaufen.</p> <p>> Bei der Variation müssen die SuS situationsgerecht handeln und sich für mehr oder weniger mögliche Punkte entscheiden.</p>
------------------------	--

Name des Spiels	Kastenpassen
Ziel	> Spielverlagerung und Übersicht üben
Voraussetzungen SuS	> Werfen / Fangen
Vorbereitung / Material	<p>> 4 - 6 Schwedenkasten, in der Halle verteilt</p> <p>> 1 Handball</p>
Durchführung	<p>Zwei Teams. Es wird versucht, den Ball einem Mitspieler via Kastendeckel zuzupassen. Kann der Ball gefangen werden, ergibt dies einen Punkt. Dribbling ist nicht erlaubt.</p> <p>Es wird auf 10 Punkte gespielt - die Verlierer müssen z.B. 20 Liegestütze ausführen.</p>
Varianten	<p>> Der Ball muss einem Mitspieler zugepasst werden, der auf dem Kasten sitzt. „Sitzende“ dürfen heruntergehoben werden. Alles ist erlaubt, außer Dribbling.</p> <p>> Kasten-Kopfball (mit einem Volleyball): Einem Mitspieler den Ball so zuwerfen, dass er per Kopf einen Direkttreffer an einer Kastenseitenwand erzielen kann. Dribbling verboten.</p>
Was wird geübt?	<ul style="list-style-type: none"> - Spielübersicht - Werfen/Fangen

Name des Spiels	Kamelvölkerball
Ziel	Gegnerische SpielerInnen oder Töggeli (Pylonen) treffen
Voraussetzungen SuS	> Werfen / Fangen
Vorbereitung / Material	<ul style="list-style-type: none"> > 2 dicke Matten > 2 Schwedenkasten > 4 Böckli > 8 Töggeli > 4 – 6 dünne Matten > 2 Bänkli > 2 – 4 weiche Bälle > 2 Teams à 10 - 12 SuS > Vorbereitung: 5' / Durchführung: 10'
Durchführung	<p>Zwei Teams versuchen aus dem Feld oder von den Hindernissen aus, die gegnerischen SpielerInnen oder Töggeli (Hütchen) auf den Böckli abzuschießen.</p> <p>Ist ein SuS getroffen, muss er auf das eigene Bänkli sitzen. Wird ein gegnerischer SuS getroffen, darf er wieder rein.</p> <p>Hat ein Team keine Töggeli mehr auf den Böckli oder keine SpielerInnen mehr im Feld, hat es verloren.</p> <p>Bei einer Zeitlimite werden die übrig gebliebenen SuS und Töggeli gezählt.</p>
	
Was wird geübt?	<ul style="list-style-type: none"> > Werfen / Fangen > Ausweichen > Taktik

Name des Spiels	Matten-Kopfball
Ziel	Auf Zuwerfen hin mittels Kopfball auf Weichbodenmatte treffen
Voraussetzungen SuS	> Werfen / Fangen / Köpfeln
Vorbereitung / Material	> 2 – 4 Weichbodenmatten > 1 Volley- oder Fussball > 2 Teams à 10 - 12 SuS > Vorbereitung: 2' / Durchführung: 10'
Durchführung	<p>Auf jeder Volleyballfeldgrundlinie liegt eine Weichbodenmatte (plus zusätzlich möglich auf jeder Seitenlinie in der Mitte). Punkte erhält das Team, das nach einem Zuspiel mit einem direkten Kopfball die Oberseite der Matte trifft.</p> <p>Regeln für Passen im Feld: nicht laufen mit Ball / 5 Sekunden Ballbesitz / Sternschritt erlaubt.</p> <p>Beim Verteidigen DARF die Matte berührt bzw. betreten werden.</p> <p>Beim Angreifen hingegen NICHT!!! (Verletzungsgefahr). Es können von den Teams Punkte auf beiden Matten erzielt werden, wobei gilt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - auf eine Matte können hintereinander mehrere Angriffsversuche erfolgen - wird ein Ball verteidigt, MUSS die Seite gewechselt werden - will man aktiv die Seite wechseln, muss zuerst ein Pass über die Mittellinie erfolgt sein.
Varianten	«Brätschball»: abgeschlossen muss mit einem Volley-Smash werden.
Was wird geübt?	> Werfen / Fangen > Kopfball > bei Variante: Smash

Verlaufsübersicht der Einheit

Zeit	Phase	Lehraktivität	Erwartete Lernaktivität	Material/ Anmerkung
5 min.	Einstieg	Begrüßung	Soziales Miteinander, Kommunikationsverständnis	-
15 min.	Spiel 1	Erklären	Spiel kennen lernen, begreifen und spielen; Fitness verbessern durch körperlich-sportliche Aktivität	Entsprechend der Spielauswahl
20 min.	Hauptteil	Vermittlung	Bewegungslernen	themenadäquat
5 min.	Schluss	Reflexion	Reflexion	-