



Mit Stab und Kugel

Einführung in das Quick-Ball-Spiel

Vorbemerkungen/Ziele

Quick-Ball ist ein neues schnelles Spiel für den Familien-, Freizeit-, Behinderten- und Breitensport. Es bietet vielfältige Spiel- und Bewegungserfahrungen mit Bällen und Schlägern. Auch im Schul- und Vereinssport bietet Quick-Ball interessante Anwendungsmöglichkeiten, losgelöst von den klassischen Ballspielen aber auch mit diesen kombiniert.

Quick-Ball kann außerdem auch hallenunabhängig draußen auf Hart- und Rasenplätzen oder am Strand gespielt werden.

Quelle: Brodowski, U. (2007). Quick-Ball. Zugriff am 27.08.2012 unter www.sport-thieme.ch/s/pdf/anleitungen_new/spielregeln/1339707/1339707.pdf

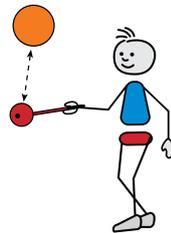
Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 – 15 Minuten)

- Der offene Einstieg
- ⊙ Freies Bewegen mit Ball und QS im Raum

Die TN bekommen Gelegenheit, die bereit gelegten QS mit Bällen frei auszuprobieren.

Nach einer ersten Phase des Ausprobierens versammeln sich die TN in der Mitte und es werden Fragen besprochen und ggf. Regeln aufgestellt (z. B. keine/n TN mit den Schlägern schlagen!).



● Bewegungsaufgaben mit QS und Ball

- ⊙ Jede/r TN hat einen QS und Ball.

Die TN versuchen, folgende Bewegungsaufgaben umzusetzen:

- Ball mit QS dribbeln
- Ball mit QS hochhalten
- Ball mit QS flach über den Boden laufen lassen
- In der Halle: Ball mit QS gegen die Wand schlagen

Variation:

Heiße Kartoffel

Nach Ruf der Übungsleitung „Heiße Kartoffel!“ stoppen die TN, lassen den Ball zum „Kühlen“ auf dem Boden liegen und suchen sich eine neue „Kartoffel“.

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Material:

Pro TN 1 Quick-Ball-Schläger (QS) und 1 Quick-Ball Spielball, 2 kleine Tore, ggf. Parteibänder

Für den Geräteparcours: kleine Kästen, Kastenoberteile, Langbank, Matten, Hütchen

Ort:

Sporthalle oder draußen

Absichten und Hinweise

- ✔ Die TN sind vor Beginn der Stunde darauf hinzuweisen, dass die Schlaufen der Quick-Ball-Schläger um das Handgelenk zu wickeln sind, um das Verletzungsrisiko zu reduzieren.
- ⊙ Die TN können das neue Sportgerät im zur Verfügung stehenden Raum ausprobieren und (erste) Erfahrungen sammeln.
- ⊙ Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Gewöhnung an den QS und gezieltes Erproben unterschiedlicher Schlagtechniken
- ✔ Ggf. Musik zur Motivation einsetzen

NRW bewegt
seine KINDER!

09.2013

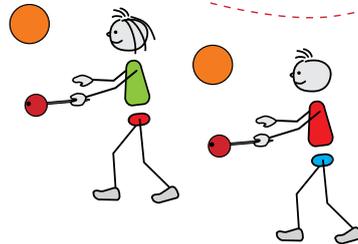
Stundenverlauf und Inhalte

● Schattenlauf

- Die TN bilden Paare (TN 1 und TN 2).

TN 1 läuft vor, TN 2 ahmt TN 1 nach (dribbeln, Handwechsel, Drehung um die Körperlängsachse usw.). Rollenwechsel

Weitere Aufgaben sind möglich.



Absichten und Hinweise

Autor:
Jan Klenke

Redaktion:
Ulrike Rölleke

SCHWERPUNKT (20 – 30 Minuten)

● Zupassen im Stand

- Die TN bilden Paare und stellen sich in Gassenform auf. Pro Paar einen Ball.

Die Paare sollen sich den Ball so zupassen, dass er von dem/der Partner/in im Stand mit dem QS angenommen werden kann. Zunächst sollen kurze, später längere Distanzen genutzt werden (Variation).

Anschließend sammeln sich die TN kurz in der Hallenmitte und tauschen sich über Tricks und Erfahrungen zu der Ballannahme und dem gezielten Zuspiel aus.

● Zupassen aus dem Lauf

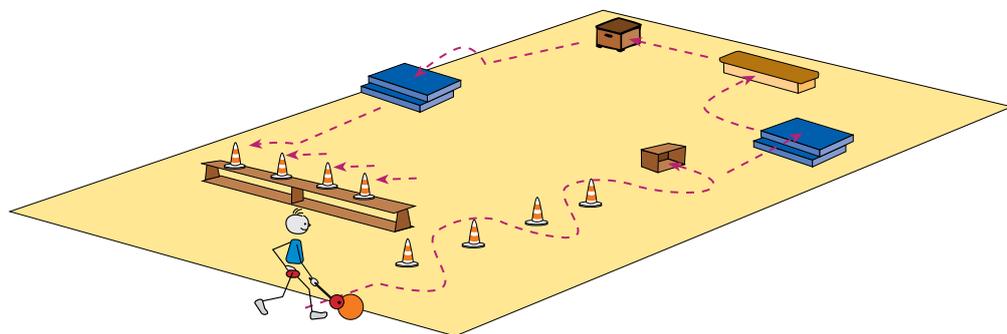
- Die TN bleiben als Paare zusammen und sollen ständig in Bewegung bleiben.

Die TN bewegen sich im Kreis durch den Raum. Sie spielen sich zu zweit wechselseitig den Ball zu.

● Geräteparcours

- Mit kleinen Kästen, Kastenoberteilen, Langbank, Matten und Hütchen wird ein Parcours aufgebaut. Jede/r TN hat einen QS und einen Ball.

Die TN bewegen sich einzeln im Kreis durch den Raum und absolvieren den Geräteparcours. Auch hier sollen sie möglichst in Bewegung bleiben.



- ⊗ Erproben der Ballannahme und des Zuspiels, Förderung von Konzentrations-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit, Vertiefung der Gewöhnung an den QS

- ✔ Experimentieren mit der Schlagtechnik (mit anderer Hand schlagen, in hohem Bogen schlagen) ist durchaus erwünscht.

- ⊗ Festigung der Schlagtechnik und des Zuspiels in der Bewegung

- ⊗ Festigen der Orientierungsfähigkeit und Schlagtechnik auf ein Ziel orientiert

Mögliche „Stationen“ können sein

- Treffen von kleinen Kästen
- Treffen in seitlich gekippte kleine Kästen
- Treffen von Kastenoberteilen
- Treffen von/auf Matten
- Treffen von Hütchen, die auf einer Bank stehen
- Slalomparcours durchlaufen

Abschließend werden die Geräte gemeinsam weggeräumt.

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

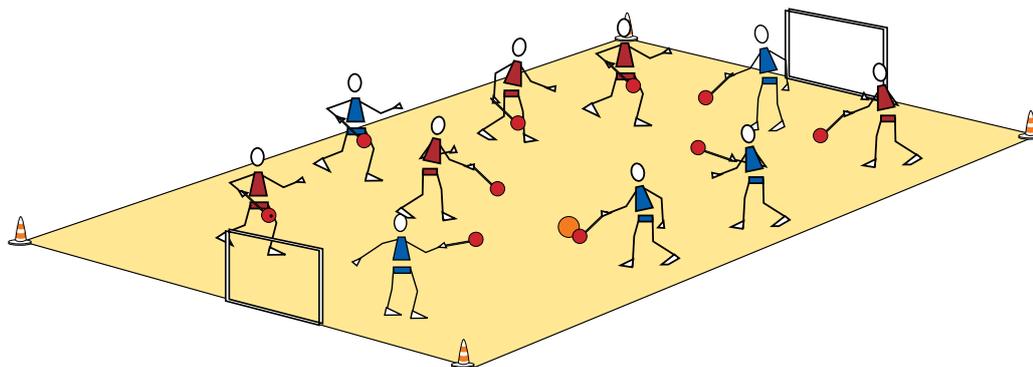
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 – 20 Minuten)

● Quick-Ball-Turnier

- Die TN bilden Mannschaften. Die Mannschaften können unterschiedliche Größen haben (2 x 6, 2 x 11, ...).

Es werden 2 Tore aufgestellt und das Spielfeld mit Hütchen begrenzt.

Die Spielzeit kann variabel je nach zur Verfügung stehender Zeit festgelegt werden, z. B. 2 x 5 Minuten.



Das Mannschaftsspiel wird nach einer Mischung aus Fußball- und Hockey-Regeln gespielt.

Spielregeln

- Der Ball darf mit dem Oberkörper und der freien Hand gestoppt, aber nicht gespielt werden.
- Zuspield innerhalb der eigenen Mannschaft ist nur mit dem QS möglich.
- Absichtliches oder unabsichtliches Fußballspiel wird mit Freistoß geahndet.
- Übertrieben hartes Spiel (zu starker Körpereinsatz) und Schlagen mit dem QS gegen einen anderen Spieler können nur mit Frei- oder Strafstoß geahndet werden.

Weitere Regeln können bei Bedarf hinzugenommen werden.

Nach dem Spiel werden die Geräte gemeinsam weggeräumt.

AUSKLANG (5 – 10 Minuten)

● Massage mit Quick-Ball-Bällen

- Die TN bilden einen Innenstirnkreis und drehen sich dann mit der rechten bzw. linken Schulter zur Kreismitte.

Jede/r TN hat einen Ball.

Jede/r TN massiert der/dem vor ihr/ihm stehende/n TN mit dem Ball den Rücken.

Absichten und Hinweise

- Erleben eines Turniers nach Regeln, Anwendung der erlernten Fertigkeiten im Spiel, Wettkampf, Einhaltung von Regeln

✓ Als Variation kann auch „Blitz-Quick-Ball“ gespielt werden:

Jede/r Spieler/in innerhalb einer Mannschaft bekommt eine Nummer zugeteilt. Die ÜL ruft eine Nummer und es spielen dann die genannte Nummer und die Vorgänger- und Nachfolgerzahl der genannten Nummer. Der Rest der Spieler/innen sitzt auf der Bank. Ist ein Tor erzielt, gehen alle Spieler/innen wieder zurück auf die Bank und eine neue Nummer wird ausgerufen.

- Gemeinsamer Stundenabschluss, Cool-down

- ✓ Den Bereich der Wirbelsäule beim Massieren aussparen!

