



Kleine Spiele

Rückschlagspiele mal anders

Vorbemerkungen/Ziele

In dieser Stunde steht der Spaß an vielfältigen Bewegungsformen im Vordergrund. Dabei werden unter Einsatz vielfältiger Bälle, Sport- und Alltagsmaterialien die koordinativen Fähigkeiten gefordert und trainiert. Wie so häufig bei „Kleinen Spielen“ lässt sich nur bedingt ein Schwerpunkt bzw. Schwerpunktabchluss erkennen.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

16 – 24 Erwachsene und Jugendliche

Material:

Schlappball, Reifen, Tennisbälle, Bierdeckel, Tischtennisbälle, Langbänke, kleine Kästen, Kegel

Ort:

Sporthalle

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Schlappball

- Zwei Teams spielen gegeneinander mit dem Ziel einen schlappen (wenig luftgefüllten) Ball in den gegnerischen Basketballkorb zu befördern. Solange der Ball Bodenkontakt hat, darf er nur mit dem Fuß bewegt werden, sofern der Ball in der Luft ist, darf dieser mit den Händen geworfen werden.

● Reifensquash

- Die TN bilden Paare.

Ein Reifen liegt etwa 2 m von der Wand entfernt. Die Spieler schlagen abwechselnd einen Tennisball mit der flachen Hand so gegen die Wand, dass der Ball in den Reifen springt. Jeder Spieler startet mit 6 Punkten. Begeht ein Spieler einen Fehler (Ball prallt nicht im Reifen auf), bekommt er einen Punkt abgezogen. Verloren hat der Spieler, der zuerst keinen Punkt mehr hat.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

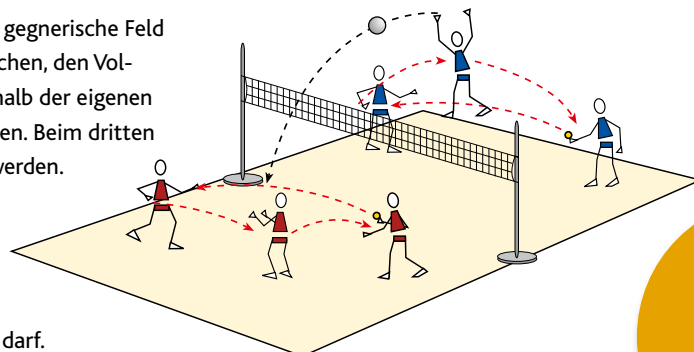
● Heiße Kartoffel

- Gespielt wird 3 : 3 mit dem Ziel, 15 Punkte zu erzielen.

Der Volleyball wird über das Netz ins gegnerische Feld eingeworfen. Der Gegner muss versuchen, den Volleyball zu fangen. Der Ball darf innerhalb der eigenen Mannschaft zweimal zugespielt werden. Beim dritten Mal muss er über das Netz gespielt werden.

Parallel dazu erhält jedes Team einen Tennisball (heiße Kartoffel), die innerhalb der eigenen Mannschaft ständig zugespielt werden muss und nicht auf den Boden fallen darf.

Team A erhält einen Punkt, wenn der Volleyball im Feld von Team B aufkommt, Team B den Volleyball ins Aus bzw. ins Netz wirft oder ihre heiße Kartoffel fallen lässt.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Gemeinsame Erwärmung, Förderung der Konzentration und der koordinativen Fähigkeiten, Werfen und Schießen trainieren
- ✓ Mit dem Ball in den Händen darf nicht gelaufen werden
- ⊙ Förderung Reaktions-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit und Schlagen des Balls mit der Hand
- ✓ Alternativ kann ein Softball verwendet werden
- ✓ Je nach Zielgruppe kann der Abstand des Reifens zur Wand verändert werden.
- ⊙ Förderung von Reaktions-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit

Spiele
10.2011

Autoren:
Bettina und
Marcel Lamers

Stundenverlauf und Inhalte

● Bierdeckeltischtennis

- ☉ Auf die Mittellinie des Badmintonfeldes wird eine Langbank gestellt. Jeder Spieler erhält einen Bierdeckel als Schläger. Gespielt wird im Doppel.

Der Tischtennisball wird wie beim Tischtennis zunächst im eigenen Feld ins Spiel gebracht, wird über die Bank ins gegnerische Feld gespielt, darf dort nur einmal aufkommen und muss vom Gegner direkt wieder zurückgespielt werden. Bei einem Fehler gibt es einen Punkt für den Gegner und der Aufschlag wechselt.

Absichten und Hinweise

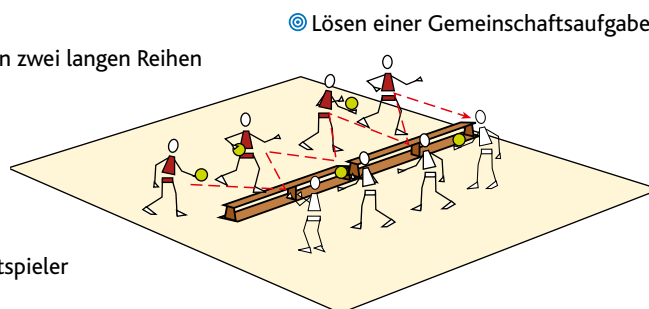
- ☉ Förderung von Reaktions-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit
- 👉 Ggfs. können zwei Bierdeckel übereinander gelegt werden, um die Stabilität des Schlägers zu erhöhen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Bierdeckeltischtennis: Lange Reihe

- ☉ Alle Spieler stehen sich entlang der Mittellinie in zwei langen Reihen gegenüber (Spieler 1, 2, 3 usw.)

Der erste Spieler auf der rechten Hallenseite bringt nacheinander Bälle ins Spiel, die von den anderen Spielern jeweils diagonal (im Zickzack) über die Langbänke zum nächsten Mitspieler in Richtung linker Hallenseite gespielt werden.



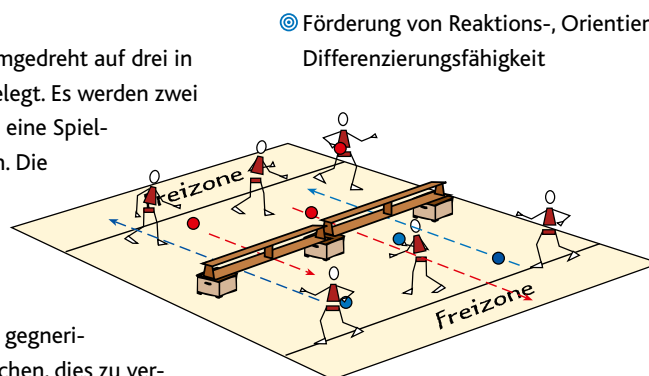
- ☉ Lösen einer Gemeinschaftsaufgabe

AUSKLANG (10 Minuten)

● Ball unter die Bank

- ☉ In der Mitte der Halle werden zwei Langbänke umgedreht auf drei in angemessenen Abständen aufgestellte Kästen gelegt. Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft geht in eine Spielfeldhälfte und erhält die gleiche Anzahl an Bällen. Die hintere Spielfeldbegrenzung ist die Wand und davor in 1 m Abstand eine Freizone.

Auf Startzeichen werden die Bälle unter den Bänken durchgerollt, mit dem Ziel, die Wand des gegnerischen Spielfeldes zu erreichen. Die Gegner versuchen, dies zu verhindern. Die Bälle dürfen nicht mit dem Fuß geschossen oder gestoppt werden. Pro Wandtreffer gibt es einen Punkt. Die Mannschaft, die nach vorgegebener Zeit die meisten Punkte erzielt hat, ist Sieger.



- ☉ Förderung von Reaktions-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit

● Kegel-König

- ☉ Auf der Grundlinie des Volleyballfeldes werden fünf Kegel aufgestellt. Der mittlere Kegel ist der König. Es werden zwei Mannschaften gebildet.

Jedes Team versucht die Kegel der gegnerischen Mannschaft mit Bällen (Softbällen) umzuwerfen. Dabei muss der König als letzter Kegel fallen, sonst ist das Spiel sofort verloren.

- ☉ Ruhiger Ausklang, Teamerlebnis

PRÄKTISCH für die PRAXIS

Illustratorin:
Claudia Richter