

Unterrichtsblätter zur **Sicherheitsförderung an Schulen**

Geeignet für

- ☹ Primarstufe
- 😊 Sekundarstufe 1
- 😊 Sekundarstufe 2



Ballspiele

- 1 Vier Bereiche der Unfallverhütung
- 2 Auch Spielen will gelernt sein!
- 3 Die 5 Basics der Ballspiele
- 4 Die Lehrperson als Führungsperson
- 5 Aufgabenstellung

Zu diesem Unterrichtsblatt

- Wissenswertes
- Aufgabenstellung und Unterlagen
- Arbeitsblätter

Schülerinnen und Schüler sollen:

- Gefahrenquellen bei Ballsportarten erkennen
- gefährliche Situationen durch angepasstes Spielverhalten vermeiden
- ballspezifische Bewegungstechniken erlernen und automatisieren

Ballspiele bilden im Sportunterricht eine der häufigsten und attraktivsten Lektionsinhalte. Auch im Freizeitbereich erleben die klassischen Spiele als Streetball-Version einen Boom, der durch die Werbestrategie der Sportartikelhersteller zusätzlich gefördert wird. Die Jugendlichen trainieren Street-Soccer, Street-Basketball und andere Ballspiele in kleineren Teams oder zeigen ihr Können an gesponserten Turnieren. Die einzelnen Ballspiele führen nicht zuletzt auf Grund ihrer Beliebtheit die Unfallstatistiken sowohl im Freizeitbereich als auch im Sportunterricht an.

Das Risiko, sich bei einem Ballspiel zu verletzen, ist um zwei Drittel höher als bei den meisten Individualsportarten. Die häufigsten Verletzungen sind Verstauchungen, Zerrungen, Prellungen und Brüche. Betroffen sind in fast drei Vierteln aller Fälle die Extremitäten: zu etwa 40% die Hände und Arme, zu 35% die Beine und Füße.

Während sich die Schüler in der Welt des Spieles befinden, haben sie oft keine freie mentale Kapazität, um auf eine korrekte und damit sichere Ausführung der Grundgesten zu achten. Die Einwirkungen der Kräfte werden unterschätzt, gefährliche Situationen nicht mehr antizipiert. Der Wettkampfgeist ist stärker als der Fairplay-Gedanke. Deshalb ist es Aufgabe der Lehrperson, durch geeignete Massnahmen ein sicheres «Spiel-Umfeld» zu schaffen und einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.

1 Vier Bereiche der Unfallverhütung



1. Umfeld – 2. Anlage – 3. Material – 4. Organisation
Eine unfallfreie Ballsportstunde ist keine Hexerei!

Schüler mit den geeigneten didaktischen Massnahmen geführt werden. Sowohl während des Spiels als auch im Training sollen eine überlegte Organisation und alternative Zusatzaufgaben Wartezeiten vermeiden und damit ein Absinken der Konzentration verhindern helfen.

Voraussetzung für jede Art der Unfallverhütung ist ein gutes menschliches Umfeld. Sowohl das Vertrauen in die Lehrperson als auch sportliches Fairplay der Schüler untereinander tragen viel zur Sicherheit im Sportunterricht bei. Eine Anlage muss gewissen Normen entsprechen, damit ein sicheres Spiel möglich ist. Beispielsweise sollten Hallenwände bis auf 2,70 Meter Höhe frei von Rissen, vorstehenden Gegenständen und scharfen Kanten sein. Die Hallenbodenpflege mit einem geeigneten Mittel verhindert, dass die Schüler rutschen oder «kleben bleiben». Ein weiteres Augenmerk gilt dem Material und der persönlichen Ausrüstung. Bälle sollten nicht zu hart gepumpt sein und die Schüler dürfen nicht in Socken herumrennen. Der umfangreichste Bereich ist die Spielorganisation. Hier ist die Lehrperson dafür verantwortlich, dass die

2 Auch Spielen will gelernt sein!



Spielen ist Üben!

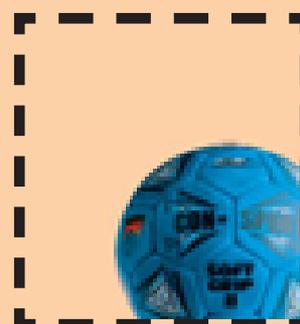
Schülern die notwendigen Fertigkeiten zu vermitteln. Konkret heisst das: Lernformen und Übungsreihen bestimmen, die dem Schüler Gelegenheit bieten, die richtige Balltechnik zu erwerben und zu automatisieren. Dabei besteht die Kunst darin, Übungsformen zu (er-)finden, die von den Schülern als spannend erlebt werden und unterschiedliche Niveaus berücksichtigen.

Die Schüler sind meist wenig an einem Techniktaining interessiert. Sie wollen immer nur spielen. Dazu kommt, dass die Komplexität eines Spieles von der Lehrperson oft unterschätzt wird. Die Hauptunfallursachen können auf mangelnde Beherrschung der Abläufe zurückgeführt werden. Die Schüler sind im Spiel überfordert, da sie grundlegende Bewegungsabläufe, wie das sichere Fangen eines Balles, in hektischen Situationen nicht automatisch abrufen können. Die Lehrperson ist daher verantwortlich, durch geeignete Aufbauformen den

Handball

Das A und O beim Ballspiel: stufengerechte Bälle! 4 Beispiele für die Halle:

Ballmodelle: CON-SPORT

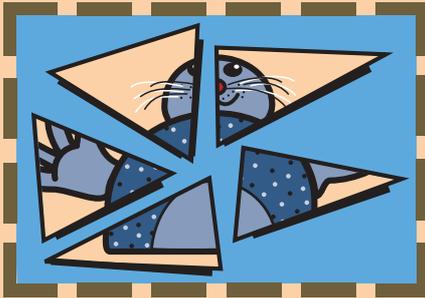


Grösse: 1–2

Oberfläche: griffiger Kunststoff

Pumpen: nicht zu hart, aber gut prellbar, max. 0.6 bar

Fus



3 Die 5 Basics der Ballspiele

Den Ball annehmen, sich orientieren und weiterpassen sind drei Phasen, welche die Schüler oft in der Hektik des Spieles miteinander vermischen. Als mögliche Folge davon kann der Ball den Kopf eines Mitspielers treffen. Deshalb ist das **Trennen der Phasen (Basic 1)** ein zentrales Thema. Um gefährliche Fehlpässe und Missverständnisse auszuschliessen, muss der **Blickkontakt (Basic 2)** zwischen den beteiligten Akteuren gewährleistet sein. Zuspiele über kurze Distanz an die Fingerspitzen des Mitspielers sowie Zusammenstösse bei Durchbruchversuchen sind häufige Unfallursachen. Deshalb soll ver-

Fairplay ist immer Teil des Spieles!

sucht werden, das ganze Spielfeld zu nutzen und den **Raum zu öffnen (Basic 3)**. Damit wird genügend Zeit zu angepasstem Handeln (Reagieren) geschaffen. Die **Orientierung des Körpers zum Ball (Basic 4)** ist schliesslich eine weitere Voraussetzung, um den Ball optimal spielen zu können. Und last but not least: **Fairplay (Basic 5)** ist nicht alles, aber ohne Fairplay ist alles nichts. Die Schüler müssen lernen, für sich und ihre Mit- und Gegenspieler Verantwortung zu übernehmen. Nur so ist ein sicheres und damit ungetrübtes Spielen möglich.

4 Die Lehrkraft als Führungsperson

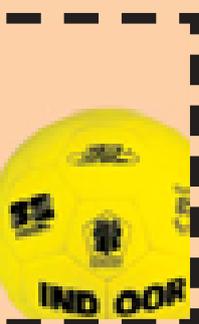


Unsere Lehrerin kennt die Spielregeln genau!

Die Sicherheit kann nur dann erhöht werden, wenn das Erlernete im Spiel auch umgesetzt wird. Regeln müssen von der Lehrperson konsequent durchgesetzt, der Fairplay-Gedanke immer wieder propagiert und auch belohnt werden. Damit das Spiel mit der Zeit nicht ausser Kontrolle gerät, muss die Lehrperson durch ständige Präsenz (zum Beispiel: Zurufe erinnern an Abgemachtes, Gelerntes) Einfluss nehmen. Spontane, auf das Geschehen bezogene Interventionen wie Regelanpassungen, Hilfsmarkierungen und kurze Spielunterbrüche helfen, ausser Kontrolle geratene Situationen wieder in den Griff zu bekommen und so das Unfallrisiko auf ein Minimum zu reduzieren. Die Lehrperson sollte die gewählten Spielformen selber gut kennen und beherrschen, um die Schüler überzeugend führen zu können. Eine breite Palette an Weiterbildungskursen (zum Beispiel des

Schweizerischen Verbandes für Sport in der Schule SVSS) unterstützt die Lehrkräfte in ihrem Bestreben, im Sportunterricht stets auf dem neuesten Stand zu sein.

Football



Grösse: 4–5

Oberfläche:
englischer Filz

Pumpen:
nicht zu hart,
aber gut prellbar,
max. 0.6–0.8 bar

Volleyball

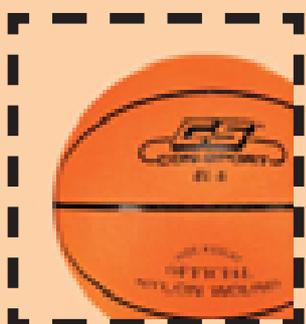


Grösse: 5

Oberfläche:
geschmeidiger,
weicher Kunststoff

Pumpen:
0.4 bar

Basketball



Grösse: 6

Oberfläche:
griffiges Leder

Pumpen:
nicht zu hart,
aber gut prellbar

5 Aufgabenstellung

Nun greifen wir uns den Ball und spielen, aber sicher! Sei es mit Technikübungen oder mit Spielformen: Die Arbeitsblätter bieten Ideen, wie die Schüler spielend ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten trainieren und so das Unfallrisiko minimieren können. Aber auch die Lehrperson kann etwas tun: Die Checkliste enthält die wichtigsten Merkmale in Zusammenhang mit der Sicherheit bei Ballspielen. Es lohnt sich, einen Blick darauf zu werfen. Wichtig: Sicherheitsarbeit ist nicht nach einer Schulstunde erledigt. Der Schulsport ist Veränderungen und Entwicklungen unterworfen, die verlangen, den Sicherheitsgedanken immer wieder – sowohl in der Vorbereitung als auch während den Lektionen – einfließen zu lassen.



Mit wachsendem Wissen über Gefahren im Sportunterricht und konsequentem Abbau der Gefahrenquellen ist unbeschwertes und sicheres Spielen möglich.

© Abdruck unter Quellenangabe erwünscht

bfu
Laupenstrasse 11
CH-3008 Bern
www.safetytool.ch
www.bfu.ch
erz@bfu.ch

Tel. 031 390 22 11
Fax 031 390 22 30

Weitere bfu-Unterlagen zum Thema:

- Ib 0001 Grümpelturniere
- R 9208 Sporthallen. Sicherheitsempfehlungen für Planung, Bau und Betrieb

Weitere Unterlagen zum Thema:

- www.jugendundsport.ch
- Suva, Trainer Manuals zu den Spielsportarten Fussball, Basketball, Volleyball und Handball
www.suva.ch

Dieses «Safety Tool» entstand im Rahmen der Turnlehrer-Diplomarbeit von Mirka Jacober und Brigitte Hunziker und in Zusammenarbeit mit Jugend + Sport

Die Stärke der bfu ist die Sicherheitsförderung in **Schulen, Sport, Verkehr, Haus und Freizeit.**

Dribbeln Sie durch weitere Unterrichtsblätter der bfu:



Name _____

Vorname _____

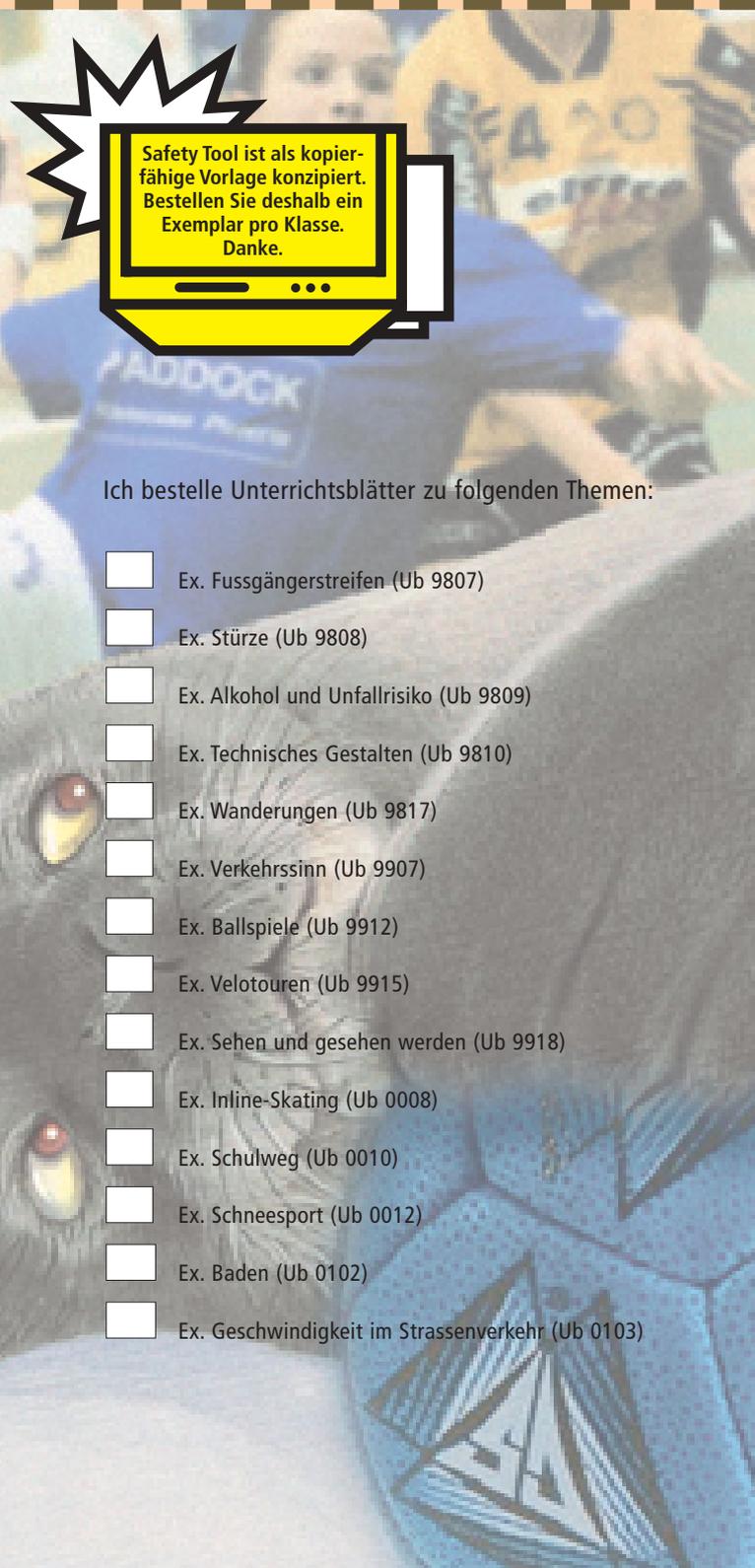
Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Datum _____

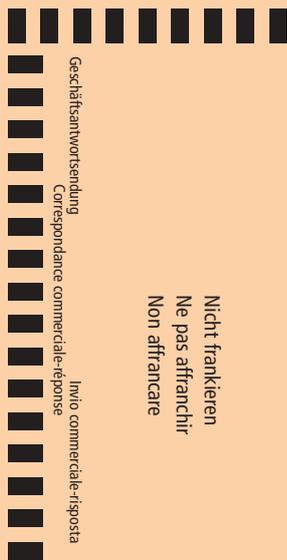
Unterschrift _____



Safety Tool ist als kopierfähige Vorlage konzipiert. Bestellen Sie deshalb ein Exemplar pro Klasse. Danke.

Ich bestelle Unterrichtsblätter zu folgenden Themen:

- Ex. Fussgängerstreifen (Ub 9807)
- Ex. Stürze (Ub 9808)
- Ex. Alkohol und Unfallrisiko (Ub 9809)
- Ex. Technisches Gestalten (Ub 9810)
- Ex. Wanderungen (Ub 9817)
- Ex. Verkehrssinn (Ub 9907)
- Ex. Ballspiele (Ub 9912)
- Ex. Velotouren (Ub 9915)
- Ex. Sehen und gesehen werden (Ub 9918)
- Ex. Inline-Skating (Ub 0008)
- Ex. Schulweg (Ub 0010)
- Ex. Schneesport (Ub 0012)
- Ex. Baden (Ub 0102)
- Ex. Geschwindigkeit im Strassenverkehr (Ub 0103)



Geschäftsantwortsendung Invo commerciale-risposta

Correspondance commerciale-réponse

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Schweizerische Beratungsstelle
für Unfallverhütung bfu
Laupenstrasse 11
3008 Bern

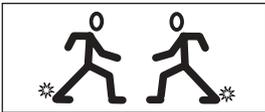
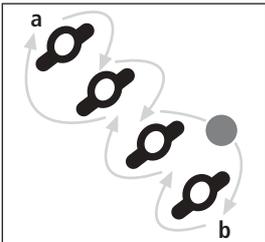
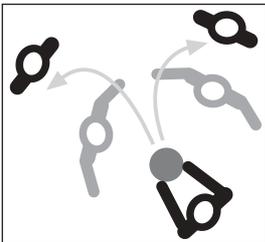


Handhabung der Arbeitsblätter

- Ziel** Durch Erwerben und Üben von Fähigkeiten und Fertigkeiten, die dich und andere vor Verletzungen schützen, sollst du die Unfallgefahr bei Ballspielen minimieren. Das Beachten der «Checkliste Ballspiele» und der Technikmerkblätter soll dir dabei helfen.
- Einstieg** Erwirb und schule mit den Übungen der  Arbeitsblätter 2 bis 5 diejenigen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die, wenn sie gut beherrscht werden, viel zu einem sicheren Spielverlauf beitragen helfen. Du kannst die Lektionen als Ganzes durchführen oder nur Teile daraus verwenden. Achte aber in jedem Fall auf ein gutes Warm-up (Einlaufen, Funktionsgymnastik).
- Balltechnik** In der Halle hängen (evtl. auf A3 vergrössert) die  Arbeitsblätter 6 und 7. Arbeitet zu zweit an den Technikübungen, beobachtet euch dabei gegenseitig und vergleicht eure Lösungsvorschläge mit den Abbildungen. Wenn du am Mitmachen verhindert bist oder eine Zusatzaufgabe suchst, kannst du anhand der Checkliste auf  Arbeitsblatt 8 Mängel aufdecken und mit der zuständigen Person besprechen.
- Am Ball bleiben** Hinweis für die Lehrperson: Einmal ist (fast) keinmal. Nehmen Sie die sichere Ballhandhabung immer wieder auf und bringen Sie sie in den Unterricht ein. Sei es mit einer Übung aus den  Arbeitsblättern oder mit einer kurzen «Team-sitzung» am Anfang einer Spielphase (zum Beispiel eingeleitet durch die Frage: Wie gestalten wir heute für alle ein faires Spiel?).
- Die 5 Basics der Ballspiele** Den Ball annehmen, sich orientieren und weiterpassen sind drei Phasen, welche die Schüler oft in der Hektik des Spieles miteinander vermischen. Als mögliche Folge davon kann der Ball den Kopf eines Mitspielers treffen. Deshalb ist das...
- < > Trennen der Phasen (Basic 1)**
ein zentrales Thema. Um gefährliche Fehlpässe und Missverständnisse auszuschliessen, muss der...
 - **Blickkontakt (Basic 2)**
zwischen den beteiligten Akteuren gewährleistet sein. Zuspiele über kurze Distanz an die Fingerspitzen des Mitspielers sowie Zusammenstösse bei Durchbruchversuchen sind häufige Unfallursachen. Deshalb soll versucht werden, das ganze Spielfeld zu nutzen und den...
 - ➔ **Raum zu öffnen (Basic 3)**
Damit wird genügend Zeit zu angepasstem Handeln (Reagieren) geschaffen.
 - ✕ **Die Orientierung des Körpers zum Ball (Basic 4)**
ist schliesslich eine weitere Voraussetzung, um den Ball optimal spielen zu können. Und last but not least:
 - ♥ **Fairplay (Basic 5)**
ist nicht alles, aber ohne Fairplay ist alles nichts. Die Schüler müssen lernen, für sich und ihre Mit- und Gegenspieler Verantwortung zu übernehmen. Nur so ist ein sicheres und damit ungetrübtes Spielen möglich.



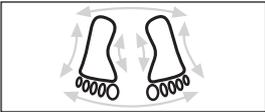
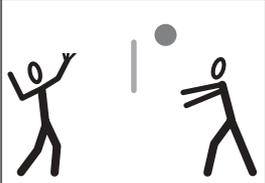
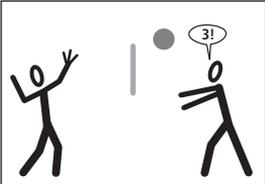
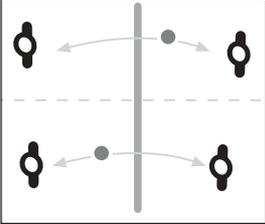
Lektionsvorschlag Basketball

	Inhalt	Zeit	Bemerkungen
1.	Ihr dribbelt zu dritt im Raum. Dabei ist es das Ziel von A sich stets auf der imaginären Linie zwischen B und C zu bewegen.	5'	Ziel: Erwerben von Übersicht und Orientierung! → Raum öffnen (Basic 3) Für Geübte: Haltet euch genau in der Mitte der Linie oder haltet euch näher bei B oder C.
2.	  Funktionsgymnastik Du bewegst den Ball mit ausgestreckten Armen mit den Fingerspitzen möglichst schnell von Hand zu Hand. Du beugst das vordere Bein so weit, dass die Ferse des hinteren gestreckten Beines gerade noch auf dem Boden bleibt. Nun strecke es wieder. Wiederhole das Ganze 5x.	3'	Ziel: Kräftigung der Arm-, Hand- und Fingermuskulatur! Dynamische Dehnung der Wadenmuskulatur!
3.	Ihr passt euch zu zweit einen Ball zu und löst die folgenden Bewegungsaufgaben: Annahme des Balles möglichst früh, weich, ohne Berührung der Fingerspitzen, ohne Durchrutschen durch die Hände. Entwickelt einen Vorschlag, der alle Optionen enthält und diskutiert anschliessend in der Klasse die Lösungsvorschläge.	2'	Ziel: Erwerben einer sicheren Fangtechnik! Einsatz  Arbeitsblatt 6.
4.	 4er-Teams: Ihr passt euch innerhalb der Gruppe den Ball um die Wette zu von a nach b und zurück.	5'	Ziel: Anwenden einer sicheren Ballannahme und -abgabe! ✗ Orientierung des Körpers zum Ball (Basic 4)
5.	 Ihr steht zu fünft in je einer Feldhälfte mit einem Ball. Ein Angreifer versucht durch Blickkontakt und Ball fordern (Ausstrecken der Arme Richtung Ball) möglichst viele Doppelpässe zu spielen. Zwei Verteidiger versuchen dies zu verhindern.	5'	Ziel: Technik anwenden, wie man einen Ball fordert! Passen, nur wenn der Ball gefordert wird und Blickkontakt besteht. ● Blickkontakt (Basic 2) Ruhig spielen.
6.	Ihr spielt nun Basketball mit individueller Deckung. Wer seinen direkten Gegenspieler in Ballnähe berührt, meldet das selbständig und läuft sofort eine Runde um das Spielfeld.	10'	Ziel: Aufmerksamkeit auf den Gegenspieler lenken! ♥ Fairplay (Basic 5) Ruhig spielen.



Lektionsvorschlag Volleyball

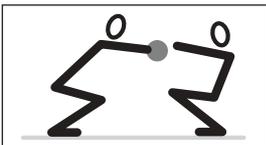
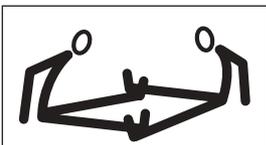
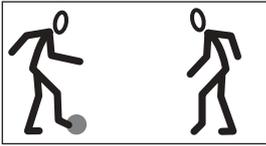
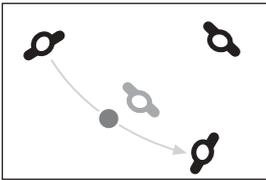
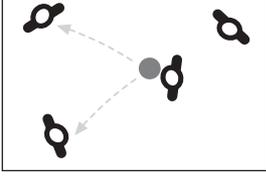
Knieschoner schützen dich bei Stürzen auf die Knie!

	Inhalt	Zeit	Bemerkungen
1.	Ihr bewegt euch zu zweit mit einem Ball quer durch die Halle und passt euch in allen möglichen Varianten zu, die euch in den Sinn kommen. Die Lehrperson lässt die originellsten Varianten nachahmen.	5'	Ziel: Erwerben von Ballgefühl und Orientierung im Raum!
2.	  <p>Funktionsgymnastik Schulter-, Hand-, Finger- und Fussgelenke schütteln. Ihr spaziert auf den Zehen, auf der Ferse, auf den Innen- und Aussenkanten der Füße durch die Halle. Ihr hebt abwechselungsweise die Beine vom Boden. Versucht es 10x zu wiederholen!</p>	1' 2' 2'	Ziel: Mobilisation der Gelenke! Stabilisation der Fussgelenke! Stabilisation der Rumpfmuskulatur!
3.	 <p>Du wirfst 10 hohe Bälle über das Netz in das längliche Feld deines Partners. Dieser versucht zu verteidigen (nur Manschette ist erlaubt). Anschliessend wechselt ihr die Aufgaben. Wer hat mehr Bälle verteidigt?</p>	10'	Ziel: Antizipation des Ballweges, sich richtig zum Ball verschieben! Für weniger Geübte: Ball fangen und zurückspielen. Bei grosser Klasse: Leine oder Netz quer spannen!
4.	 <p>Ihr spielt euch gegenseitig den Ball über das Netz zu. Sobald der Ballbesitzer den Ball zugespielt hat, zeigt er mit den Fingern eine Zahl an, die der Mitspieler aussprechen muss, bevor er den Ball annimmt.</p>	10'	Ziel: Erwerben des peripheren Sehens! Technik dem Können anpassen. Für Geübte: Spielt den Ball direkt mit oberem Zuspiel zurück.
5.	 <p>Ihr spielt euch den Ball über das Netz in «Zeitlupe» zu. Wenn es besser klappt, erhöht ihr das Tempo. Nun versucht ihr es zu viert 2:2 im Kleinfeld (nur Pässe erlaubt).</p>	10'	Ziel: Erwerben der oberen Zuspieltechnik! Lehrperson korrigiert Handstellung, Tempo und Technik. Vom Wurf zum oberen Zuspiel Einsatz  Arbeitsblatt 7 «Oberes Zuspiel». Für Geübte: Alles mit Sprungpass X Orientierung des Körpers zum Ball (Basic 4)



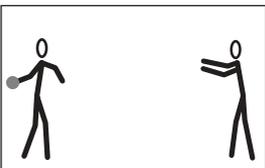
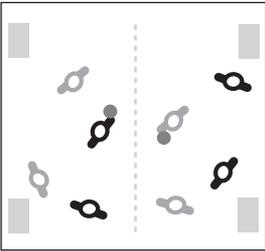
Lektionsvorschlag Fussball

Spielt im Freien nur auf trockenem und ebenem Rasen. Gute Sportschuhe garantieren guten Halt. Der Torhüter soll zum Schutz vor scharfen Schüssen lange Hosen und Handschuhe tragen!

	Inhalt	Zeit	Bemerkungen
1.	Die Hälfte der Klasse hat einen Ball. Ihr dribbelt in einem begrenzten Raum durcheinander. Nach kurzem Blickkontakt mit einem Mitspieler, der keinen Ball hat, erfolgt ein Zuspiel.	4'	Ziel: Erwerben von Ballgefühl und Übersicht! ● Blickkontakt (Basic 2)
2.	 Funktionsgymnastik Ihr steht euch zu zweit in Kauerstellung gegenüber und haltet einen Fussball vor der Brust. Wer kann den andern mit dem Ball zuerst aus einem kleinen Feld stossen?	2'	Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Rumpfmuskulatur!
	 Ihr sitzt euch zu zweit im Liegesitz gegenüber. Ihr versucht die Beine eures Partners zusammen- bzw. auseinanderzudrücken.	2'	Kräftigung der inneren und äusseren Oberschenkelmuskulatur! Für Geübte: Beine leicht anheben.
	 Du stehst einbeinig mit geschlossenen Augen vor einem Mitschüler. Dieser stört dein Gleichgewicht mit dem Zeigefinger ganz leicht einmal von links, einmal von rechts, von hinten und von vorne. Versuche auszugleichen ohne das Bein abzustellen.	2'	Stabilisation der Fussgelenke, Gleichgewicht! ♥ Fairplay (Basic 5) Füsse wechseln!
3.	 Ihr passt euch zu zweit einen Ball zu. Schaut dabei, dass ihr den Ball mit dem Innenrist und mit leichter Körpervorlage abspielt.	10'	Ziel: Erwerben des flachen Zuspiels und der Ballannahme! Für Geübte: Bewegt euch, einander den Ball zuspielend, im Raum.
4.	 Tigerball 3:1 Ihr passt euch zu dritt im Kreis zu. Ein vierter Mitspieler steht im Kreis und versucht den Ball mit dem Fuss während eines Zuspiels zu berühren. Gelingt ihm das, wechselt er die Aufgabe mit einem Mitspieler.	5'	Ziel: Anwenden des sicheren Zuspiels! Verteidiger mit Spielleibchen kennzeichnen! < > Trennen der Phasen (Basic 1)
	 Tigerball 6:2 Gleiche Aufgabe. Nun müsst ihr euch alle im begrenzten Raum bewegen. Der ballbesitzende Spieler sollte immer aus zwei Anspielstationen auswählen können. Mitspieler: zum Ball freilaufen.	5'	Anwenden des sicheren Zuspiels und der Ballannahme in der Bewegung. Anwenden Freilaufen und Spielübersicht! Laufen ohne Ball. ✗ Orientierung des Körpers zum Ball (Basic 4). Für Geübte: Erhöht die Anzahl der Verteidiger.
5.	Fussball 4:4 4 Mannschaften, 2 Spielfelder Grundregeln: Fussballregeln, ein Tor zählt nur, wenn die Mannschaft vorher 4 Zuspiele ausgeführt hat.	10'	Tackling ist zur Sicherheit der Schüler von Anfang an verboten! Die Schüler spielen ohne Schiedsrichter. Mögliche Tore sind Matten, Kastenoberteile, ... ♥ Fairplay (Basic 5)



Lektionsvorschlag Handball

	Inhalt	Zeit	Bemerkungen
1.	Alle haben einen Ball. Ihr prellt in einem begrenzten Raum durcheinander. Auf ein optisches oder akustisches Signal des Lehrers oder eines Mitschülers wechselt ihr die Fortbewegungsart: vorwärts, rückwärts, seitwärts.	4'	Ziel: Erwerben von Ballgefühl und Übersicht! Auch mit der schwächeren Hand prellen!
2.	 Funktionsgymnastik Knieliegestützen auf dem Ball. Am besten gleich 10 mal. Ein Spielbändel liegt vor dir auf dem Boden. Auf ein Zeichen springst du: – seitwärts darüber – vorwärts und rückwärts über den Bändel – im Viereck rundherum – an Ort, so dass sich beide Füße im Sprung genau über dem Bändel berühren. Schaffst du 20 Wiederholungen?	2' 4'	Ziel: Kräftigung der Hand- und Armmuskulatur! Für Geübte: Normale Liegestützstellung! Kräftigung der Sprungmuskulatur!
3.	 Ihr spielt euch den Ball zu zweit im Stand zu. Die Technikmerkmale werden genau erläutert und bei der Ausführung korrigiert.	10'	Ziel: Erwerben der Pass- und Fangtechnik! Einsatz  Arbeitsblatt 6. < > Trennen der Phasen (Basic 1) Für Geübte: Bewegt euch einander den Ball zuspielend in einem begrenzten Raum. Die Schüler sollen sich durcheinander und nicht in einem Kreis bewegen! Pass nur, wenn Blickkontakt vorhanden ist. ● Blickkontakt (Basic 2) ✗ Orientierung des Körpers zum Ball (Basic 4)
4.	 Mattenball 4 Mannschaften, 2 Spielfelder. Ihr versucht durch geschicktes Zuspiel den Ball auf eine Matte zu legen. Die verteidigende Mannschaft kann dies verhindern, indem sie den Ball abfängt. Es ist kein Körperkontakt erlaubt. Mit dem Ball dürft ihr höchstens 3 Schritte machen. Prellen ist verboten.	10'	Ziel: Anwenden der Pass- und Fangtechnik im Spiel! Freilaufen und freispielen! → Raum öffnen (Basic 3) Für Geübte: Ein Punkt zählt nur, wenn die an die Wand gestellte Matte durch einen Wurf getroffen wird. Alle anderen Regeln bleiben gleich. ♥ Fairplay (Basic 5) Die Schüler spielen ohne Schiedsrichter.
5.	Handball 5:5 2 Mannschaften, 1 Spielfeld. Grundregeln: Handballregeln Bei grossen Klassen können 2 Teams auf ein Tor spielen. Nach einem Tor, 5 Angriffen oder einem Fehlwurf wechselt die angreifende Mannschaft in die Verteidigung. So können gleichzeitig 4 Mannschaften spielen.	10'	Der Torwart kann durch Kästen ersetzt oder der Schussbereich zur Sicherheit des Torhüters eingegrenzt werden; die Schüler dürfen z. B. nur Aufsetzer werfen.



Technikmerkblatt Ballannahme

Mangelnde Technik bei der Ballannahme führt oft zu Verletzungen der Finger und Hände. Deshalb ist die richtige Fangtechnik von grosser Bedeutung. Hier einige Hinweise und Fehlerbilder.

Handstellung bei der Ballannahme



Die korrekte Handstellung:

Bilde mit den Daumen eine Barriere, damit der Ball nicht zum Körper durchrutschen kann. Deine Finger zeigen vom Ball weg, damit sie nicht durch ein frontales Aufprallen des Balles verletzt werden.

Abbremsen des Balles



Du bewegst dich in Vorschrittstellung auf den Ball zu. Deine Arme sind dabei ausgestreckt, die Hände in der korrekten Position (siehe oben). Führe die Arme zum Körper zurück, sobald der Ball deine Hände berührt und bremse so die Geschwindigkeit des Balles ab.

Endposition:

Damit dir kein Gegenspieler den Ball wegnehmen kann, sicherst du ihn unmittelbar vor deinem Bauch. Die Ellbogen bleiben dabei am Körper.

Fehlerbilder



Deine Finger zeigen in Ballrichtung: Der Ball kann frontal auf deine Finger auftreffen und sie verletzen. Die Vorschrittstellung fehlt, deine Knie sind voll durchgestreckt, die Augen geschlossen.

Deine Arme sind bei der Ballannahme nicht gestreckt, der Ball trifft mit voller Energie auf deine Hände auf, kann nicht abgebremst werden und schadet deinen Gelenken.



Technikmerkblatt Oberes Zuspiel

Die richtige Technik spielt beim oberen Zuspiel eine wichtige Rolle. Wird sie nicht beherrscht, kann ein Ball weder sanft angenommen noch genau gepasst werden. Ist einmal ein schärferer Ball unterwegs oder wird versehentlich ein Service mit dem oberen Zuspiel angenommen, hat das oft schmerzhaftes Finger- und Daumenverletzungen zur Folge. Hier einige Hilfen und Fehlerbilder.

Handstellung bei der Ballannahme



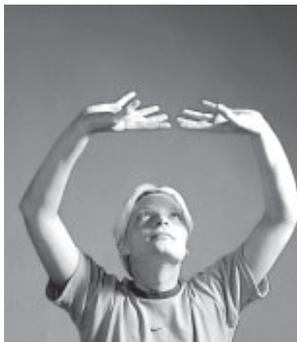
Deine Finger sind locker gestreckt, die Handflächen auf den Ball ausgerichtet. Deine Daumen und Zeigefinger bilden zusammen ein Dreieck, auf dem der Ball die Hände erreicht.

Körperhaltung bei der Ballannahme



Dein Körper ist auf den Ball ausgerichtet, die Füße stehen hüftbreit, parallel und fest auf dem Boden, die Knie sind leicht gebeugt. Deine Hände sind über der Stirn zur Ballannahme bereit, die Arme leicht gebeugt. Dein Körper ist so zum Ball orientiert, dass dieser auf deine Stirne fallen würde, wenn die Hände nicht da wären. Dein Blick folgt immer dem Ball. Sobald dieser die Hände berührt, wird er mit den Fingern abgebremst und anschließend mit einer Streckung der Arme und Beine wieder abgespielt.

Fehlerbilder



Anstatt ein Dreieck zu bilden, schauen deine Finger gegeneinander. Dabei sind die Hände ausgedreht.

Deine Hände sind steif, die Finger bilden kein Dreieck, der Ball prallt auf deine Handflächen auf und könnte deine Handgelenke verletzen, da deine Finger die Energie nicht absorbieren. Du kannst ausserdem so den Ball nicht präzise weiter spielen.



Checkliste Ballspiele

Menschliches Umfeld

	Hinweise und Risiken
<input type="checkbox"/> Verstehen die Schüler den Begriff «Fairplay» und können sie abgemachte Regeln einhalten?	Umgang mit Sieg und Niederlage
<input type="checkbox"/> Berücksichtige ich bei der Teambildung gruppenspezifische Aspekte?	Leistungsausgleich
<input type="checkbox"/> Wie ist die Stimmung innerhalb der Klasse?	Aggressionen nicht verstärken

Anlage und Voraussetzungen

<input type="checkbox"/> Ist die Halle für Ballspiele sicherheitstechnisch geeignet? Ist der Sturzraum neben dem Spielfeld gross genug?	bfu-Dokumentation Sporthallen, R 9208
<input type="checkbox"/> Sind alle Türen und Gerätetore beim Übungs- und Spielbetrieb geschlossen?	Hindernisse
<input type="checkbox"/> Sind die Spielfeldmarkierungen gut sichtbar und klar gekennzeichnet?	Mit Bodenmarkierungen
<input type="checkbox"/> Werden Körbe, die direkt an der Wand angebracht sind, nur für Positions- und Sprungwürfe gebraucht?	Aufprallgefahr
<input type="checkbox"/> Sind Rasenplätze in einem spieltauglichen Zustand (ebene Spielfläche, keine herumliegenden Gegenstände, Nässe)?	bfu-Merkblatt Freianlagen, Mb 0305
<input type="checkbox"/> Werden Allwetterspielflächen regelmässig von organischen Ablagerungen gesäubert?	Rutschgefahr
<input type="checkbox"/> Verzichte ich darauf, auf Hartbetonplätzen zu spielen?	Schläge, Schürfgefahr

Material, Geräte, persönliche Ausrüstung

<input type="checkbox"/> Tragen meine Schüler geeignete Sportkleider und passende Turnschuhe?	Schuhe: Abnutzung, Dämpfung
<input type="checkbox"/> Tragen Schüler mit Sicht Einschränkungen Kontaktlinsen oder geeignete Brillen?	
<input type="checkbox"/> Werden Uhren, Schmuck und dergleichen vor Lektionsbeginn abgelegt und lange Haare zurückgebunden? Besteht während des Unterrichts ein Kaugummi- und Essverbot?	Verletzungs- und Erstickengefahr
<input type="checkbox"/> Sind die Mannschaften mit Spielbändern (besser farbige Spielleibchen) klar gekennzeichnet?	Übersicht verbessern
<input type="checkbox"/> Werden in der Anfängerschulung leichte, griffige und nicht zu harte Bälle verwendet?	Fingerverletzungen bei falschen Bällen
<input type="checkbox"/> Trägt der Torhüter eine geeignete Ausrüstung und einen Tiefschutz oder schränke ich den Wurfbereich entsprechend ein?	Z.B. nur Bodenaufsetzer zählen
<input type="checkbox"/> Sind Tore in einwandfreiem Zustand und gegen Umkippen gesichert? Werden Abpraller hinter dem Tor durch Fangnetze oder dicke Matten verhindert?	Keine vorstehenden Netzhaken, kein splinternder Torrahmen
<input type="checkbox"/> Achte ich darauf, dass keine defekten Volleyballnetz-Spannleinen gebraucht werden? Sind Spannleinen gut sichtbar?	Schnitt-, Stolpergefahr
<input type="checkbox"/> Werden nicht benutzte Bälle in Ballbehältern aufbewahrt?	Fussgelenkverletzungen

Organisation

<input type="checkbox"/> Ist meine Lektion zielgerichtet und sinnvoll aufgebaut?	Einstimmung, Übungsteil, Spiel
<input type="checkbox"/> Habe ich jederzeit den Überblick über die Klasse?	
<input type="checkbox"/> Sind Aufgabenstellung und Übungsauswahl den personellen Voraussetzungen angepasst und klar verständlich?	Über- oder Unterforderung vermeiden
<input type="checkbox"/> Organisiere ich den Unterricht so, dass lange Wartezeiten vermieden werden?	Abkühlung, Konzentrationsabfall
<input type="checkbox"/> Sind die Übungs- und Spielzonen klar von den Warteräumen abgegrenzt und ist der Sicherheitsabstand gross genug?	Trennung optisch markieren
<input type="checkbox"/> Setze ich die optimale Anzahl Spieler in Bezug auf die Spielfeldgrösse ein?	Durcheinander vermeiden
<input type="checkbox"/> Passe ich die Spielregeln den personellen Voraussetzungen und den Zielsetzungen an? Unterstütze ich den Spielverlauf aktiv?	Taktische Tipps, Korrekturen
<input type="checkbox"/> Haben die Schüler die Spielregeln verstanden und achte ich auf konsequentes Einhalten dieser Regeln?	Hilfsschiedsrichter einsetzen