

6 Unterrichtspraktische Beispiele

6 Unterrichtspraktische Beispiele

6.1 Aufwärmspiele - Technikvariation

Ballgewöhnung - Koordinationsschulung - Technikvariation mit Ball

Die folgenden Beispiele sollen Anregungen zur Ballgewöhnung, Koordinationsschulung und Technikvariation sein. Sie können als Bausteine für eine Unterrichtsstunde beliebig ausgewählt und zusammengestellt werden. Es ist wünschenswert, bereits den **Aufwärmteil mit Ball** zu gestalten. Die inhaltlichen Schwerpunkte der Übungen und deren Variationen sind den Illustrationen zu entnehmen.

Wir variieren: hohes Pellen, tiefes Pellen..
linke Hand, rechte Hand
(Abb. 80)

Fortbewegung:

Laufen, Laufen vw/rw,
Hopslerlauf, side-step

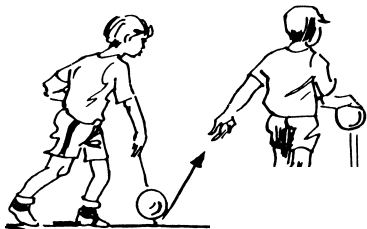


Abb. 80

Wir versuchen, uns den Ball abzuzeigen:
"Achtung, der Ballhai kommt". (Abb. 81)

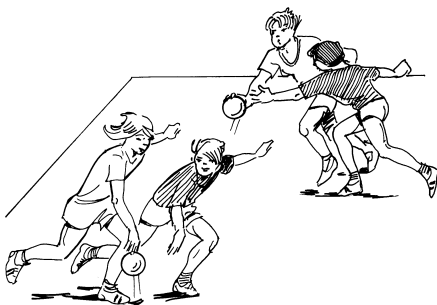


Abb. 81



Abb. 82

Tiefes Pellen, schnelles Pellen, Pellen in der Bewegung (Abb. 82).
(Bereitschaftsstellung und Schützen des Balles beachten)

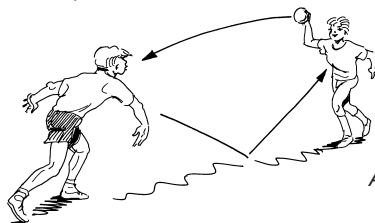
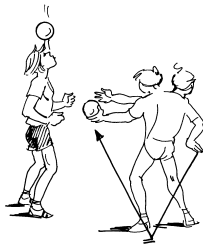


Abb. 83

Wir variieren: direktes und indirektes Abspiele in der Bewegung (Abb. 83).



Wir variieren mit dem Ball
(Abb. 84)

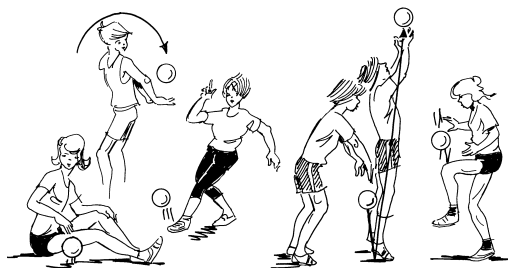


Abb. 84

6 Unterrichtspraktische Beispiele

Spiel dem Partner den Ball als "Dreher" beidhändig zu (Abb. 85)

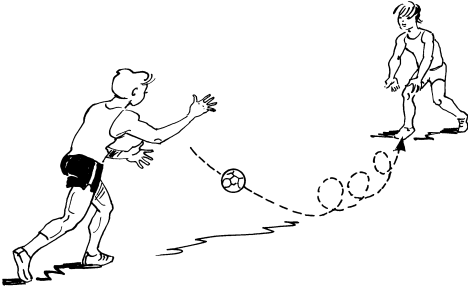


Abb. 85

Variiere (Abb. 86)

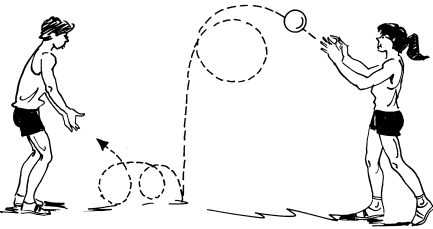


Abb. 86

Variiere einhändig (Abb. 87)

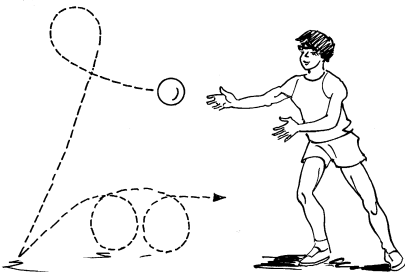


Abb. 87

Wir fangen und passen in der Bewegung: enge Gasse, breite Gasse. (Abb. 88)

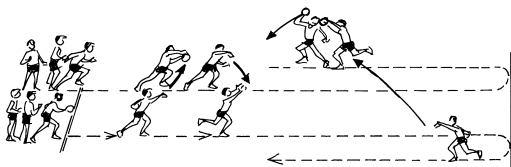


Abb. 88

Wir werfen in unterschiedlicher Höhe an die Wand. Der Partner fängt den Ball direkt auf. Variante: der Ball darf aufspringen; Würfe direkt oder indirekt an die Wand. (Abb. 89)

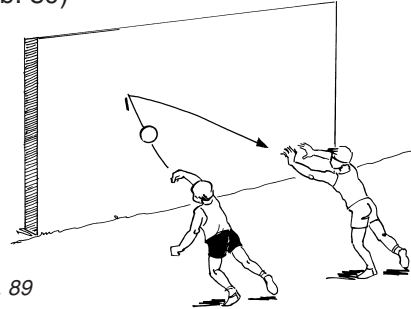


Abb. 89

Prellen in der Bewegung: Alle laufen und prellen. Variante: Mit der freien Hand werden Symbole oder Zahlen angezeigt; prellen links, prellen rechts. (Abb. 90)



Abb. 90

Alle prellen, 1 Fänger: Wer abgeschlagen ist, wird zum Fänger (variieren die Fortbewegung: laufen, side-step...). (Abb. 91)

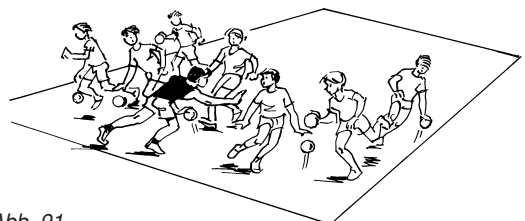


Abb. 91