

Grobkonzept

Fachbereich: Bewegung und Sport

LP 21:

Umfange: 3 x 2 Lektionen

Kompetenzen Lehrplan 21:

BS.1.A.1. Die Schülerinnen und Schüler können schnell, lang und sich orientierend laufen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und wissen, wie sie ihre Laufleistungen verbessern können.

BS.1.C.1: Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.

BS.2.B.1. Die Schülerinnen und Schüler können Körperspannung aufbauen.

BS.4.B.1. Die Schülerinnen und Schüler können technische und taktische Handlungsmuster in verschiedenen Sportspielen anwenden. Sie kennen die Regeln, können selbstständig und fair spielen und Emotionen reflektieren.

Lernziele / did.-methodische Hinweise	Aufgaben / Medien / Material	Bemerkungen
1. Doppektion (90'): Lektionsablauf: 1. Einstieg Spiel Tag und Nacht 10' 2. Ball wegprellen 10' 3. Dehnen 10' 4. Ballkoordination 15' 5. Passen/ Fangen 15' 6. Kastenball 10' 7. Schlumpfball 20' 8. LS	Material: Beamer Handbälle Handbälle Handbälle pro 2erTeam ein Ball Handbälle, Schwedenkasten, Kegel Softbälle, Unihockeytore, Bänderl	Tag und Nacht: Auf je einer Linie stehen sich zwei Teams gegenüber. Auf Zuruf «Tag» verfolgt die TagPartei die Nacht-Partei, welche versucht, sich über eine Linie zu retten. Auf Zuruf «Nacht» geschieht alles umgekehrt. Variante: mit Ball. Ball wegprellen: Die Kinder prellen im 6m Kreis wild durcheinander, Ziel ist es dem Gegenspieler den Ball aus der Hand zu prellen und dabei den eigenen Ball nicht zu verlieren. Hat man seinen eigenen Ball doch verloren, macht der Spieler ausserhalb der Zone 4x Strecksprung und weiter geht's. Variante: mit der schlechten Hand. Ballkoordination Ganze Hallenlänge prellen mit starker Hand, schwacher Hand, Rückwärts gehen und Prellen, Ball hochwerfen und im Sitzen wieder fangen, Ball nach hinten werfen und durch die Beine wieder nach vorne prellen, Ball mit verschiedenen Körperteilen stoppen

Passen/ Fangen

Immer zu zweit stellen sich die Schülerinnen und Schüler mit einem Abstand von ca. 5 Metern gegenüber auf und passen sich den Ball zu.

Verschiedene Wurfarten:

- Druckpass
- Passen mit einem Arm
- Passen über dem Kopf
- Bodenpässe
- Starke und schwache Hand
- Sprungwurfpass

Darauf muss beim Passen geachtet werden:

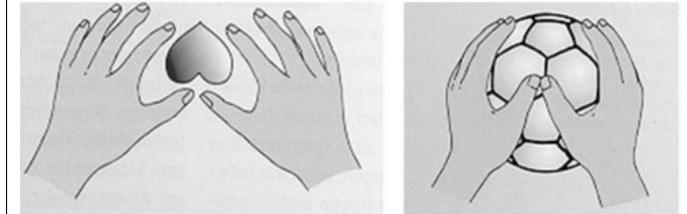
Die Blickrichtung geht zum Mitspieler

Auch die Schulter zeigt frontal zum Mitspieler
Ebenso zeigen die Zehenspitzen des vorderen Beines zum Mitspieler (bei Rechtshändern das linke Bein, bei Linkshändern das rechte).

Der Arm ist oben (Ellenbogen mindestens auf Schulterhöhe und der Ball hinter dem Ellenbogen).

Das Gewicht ist auf dem vorderen Bein.

Darauf muss beim Fangen geachtet werden:



Variation: Einwurf, Kernwurf, mit Tennisball, mit 2 Bällen (1 Hoch, 1 Aufgesetzt oder 1 Hoch, 1 Zuspiel mit Fuss)

Kastenball

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Statt eines Tores hat jedes Team einen Schwedenkasten mit jeweils fünf Kegeln darauf. Das Ziel der gegnerischen Mannschaft ist es diese Kegel als erstes vom Kasten zu

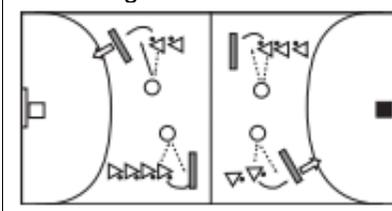
		<p>werfen. Die Spielerinnen und Spieler dürfen nur drei Schritte machen und müssen den Ball dann weiterspielen. Je nach Stufe kann die Distanz zum Kasten variiert werden. Sobald ein Kegel runtergefallen ist bekommt die andere Mannschaft den Ball und darf auf die andere Seite angreifen. Gewonnen hat das Team, welches als erstes alle fünf Kegel heruntergeworfen hat.</p> <p>Schlumpfball</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler werden in gleich grosse Teams eingeteilt und spielen auf zwei Unihockeytore Schlumpfball. Es dürfen mit dem Ball höchstens drei Schritte gemacht werden und der Ball darf höchstens drei Sekunden gehalten werden. Als Torraum gilt der Unihockeytorraum und auch sonst gilt das Unihockeyfeld. Sobald der Ball draussen ist gibt es Einwurf für die andere Mannschaft.</p>
<p>2. Doppektion (90'):</p> <p>Lektionsablauf:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schnappball 15' 2. Dehnen 10' 3. Stafette 15' 4. Passen/ Fangen 10' 5. Tupfball 20' 6. Schlumpfball 20' 7. LS 	<p>Handbälle</p> <p>Handbälle, Malstäbe, evtl. weitere Materialien</p> <p>Handbälle, evtl. weitere Materialien</p> <p>Handbälle</p> <p>Handbälle, Unihockeytore, Bündel</p>	<p>Schnappball</p> <p>Zwei Mannschaften (max. 5:5) spielen in einem begrenzten Raum (halbe Halle) gegeneinander. Jede Mannschaft versucht den Ball mittels Zuspiel möglichst lange unter eigener Kontrolle zu halten. Die gegnerische Mannschaft versucht den Ball abzufangen. Gelingt dies wechseln die Aufgaben. Nach zehn erfolgten Zuspielen erhält die Mannschaft einen Punkt. Pro Team wird ein Schüler bestimmt, welcher die Zuspiele seines Teams laut zählt. Es darf nicht geprellt werden.</p> <p>Stafette</p> <p>Ideen: um Stangen prellen, mit guter/schwacher Hand, mit Pass an Wand und wieder fangen, mit „Bürtzelbaum“ auf Matte, rückwärts</p> <p>Tupfball</p> <p>Zwei Teams spielen gegeneinander. Ein Treffer ist dann erzielt, wenn ein gegnerischer Spieler mit dem</p>

		<p>Ball berührt werden kann. Der oder die Schüler/in, welche/r tupft, darf höchstens einen Schritt machen. Ohne Prellen. (erschweren durch Feldverkleinerung). Sobald fünf Punkte erreicht wurden gibt es eine Zusatzaufgabe wie bspw. Hampelmänner, Liegenstütz etc</p>
<p>3. Doppektion (90'):</p> <p>Lektionsablauf:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mattenball 15' 2. Kampf um den Ball 10' 3. Dehnen 10' 4. Passen/ Fangen 10' 5. Sprungwurfparcour 10' 6. Stationen 15' 7. Schlumpfball 20' 8. LS 	<p>Dünne Matten, Handbälle Handbälle, Handballtor</p> <p>Handbälle Handbälle, Langbänke, Handballtore Langbänke, Handbälle, Malstab Handbälle</p>	<p>Mattenball</p> <p>Mattenball: zwei Mannschaften spielen über das ganze Feld oder vorher bestimmte Linien oder auf zwei/vier Matten; Handballregeln; ein Punkt ist erzielt, wenn der Ball auf der gegnerischen Matte abgelegt wird. Verteidigen darf man von vorne. Eine Hand geht an den Schussarm und eine Hand an die Hüfte.</p>  <p>Entweder wird auf eine gewisse Zeit gespielt oder es gibt Zusatzaufgaben bei bspw. fünf Punkten.</p> <p>Erschweren: Bälle variieren: Handball, Schaumstoffball; Rugby, Ohne / nur einmal Prellen</p> <p>Kampf um den Ball</p> <p>zwei Spieler stellen sich auf (liegen z.B. nebeneinander), der Trainer spielt den Ball leicht nach vorne, die Spieler erkämpfen sich den Ball, derjenige welcher ihn erwischt, ist Angreifer, der Andere geht in die Verteidigung (sitzen nebeneinander, sitzen rücken an rücken, liegen auf Bauch, müssen zuerst noch 1x Streck sprung, etc.) Es wird auf ein Handballtor geschossen, wobei sich entweder eine Schülerin oder ein Schüler freiwillig meldet oder ein Schwedenkasten als Torwart eingesetzt wird.</p> <p>Sprungwurfparcour</p>

Ablauf: Pass zur Passeuse, anlaufen, Absprung von der Langbank, Ball vor der Landung prellen, Absprung von der zweiten Langbank und Wurf aufs Tor. Pro Rundgang 2 Sprungwürfe. Technik Sprungwurf einführen.

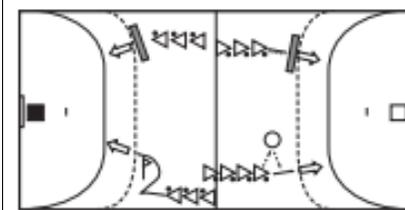
Einfacher: Aus Stand oder aus Pellen auf die Langbank steigen.

Schwieriger: Sprungwurf mit dem «falschen» Bein d.h. für Linkshänderinnen links abspringen, Absprung beidbeinig.



Stationen

Sprungwurf aus Stand von Langbank; 2. Sprungwurf nach einer Täuschung; 3. Sprungwurf aus dem Pellen von Langbank; 4. Sprungwurf nach Pass von Passeuse. Je 2 Stationen auf ein Tor. Mit einer Torhüterin. Einfacher: Gleiche Übung ohne Langbank



Täuschung Theorie:

