

## **Ideensammlung der Bezirksregierungen Arnsberg und Detmold zum Sportunterricht im Freien**

**(auf Basis der Vorgaben aus dem Faktenblatt des MSB vom 3. August 2020)**

### **Organisatorische Voraussetzungen:**

- Einhaltung Sicherheitsabstand (1,5 -2m)
- Keine Sportspiele mit Körperkontakt
- Maskenpflicht entfällt im Sportunterricht
- Kleinmaterialien nur mit einem festen Partner wechselseitig nutzen, schuleigene Hygieneregeln jedoch beachten

**Stundenthema: Vielfältige Übungen mit dem Tennisball zur Schulung der spielspezifischen motorischen Fähigkeiten**

**Klasse/Jahrgangsstufe: 4-6**

**Bewegungsfeld/Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**

**Inhaltsfeld/er: Spielspezifische motorische Fertigkeiten und Voraussetzungen sowie grundlegende taktische Verhaltensweisen erwerben**

**Material: 1 Tennisball (oder auch verschiedene Bälle) pro Person, Kreide zum Markieren der Stationen, Station 4 bedarf einer Wand**

## Verlaufsplanung

**Unterrichtsphase**  
incl. Zeitangabe

**Aktivitäten der SuS / LK**  
(Beschreibung Spiel-/Übungsformen)

**Organisation**

<p><b>Einstieg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielformulierung / Stundenverlauf</li> <li>• Aufwärmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L. benennt das Ziel der Stunde („Fertigkeiten und Fähigkeiten im Umgang mit dem Ball erweitern“) und erklärt den Verlauf der Stunde</li> <li>• SuS laufen auf Abstand mit dem Tennisball in der Hand hinter dem führenden Partner her. Auf Pfiff schauen sie zum L. und erhalten eine neue Aufgabe zur Ballbehandlung im Lauf und zur Fortbewegung. Führung des Partners wechselt nach jedem Pfiff (siehe Anhang 1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS mit Abstand</li> <li>• Hygieneregeln wiederholen</li> <li>• Hände vor- und nachher desinfizieren</li> <li>• Besondere L.-Hinweise zum Abstand + Ablauf</li> </ul>
<p><b>Arbeitsphase</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS arbeiten im Bewegungsraum der Stationen mit den Impulsaufgaben (siehe Anhang 2)</li> <li>• Bevor die Station gewechselt wird, tauschen sich die Partner über die Schwierigkeit der Station aus. ⇒ Wenn die Möglichkeit besteht, notieren die Kinder ihre Einschätzung auf dem Arbeitsblatt (siehe Anhang 3)</li> <li>• Reflexion: Welche Stationen haben gut funktioniert, welche waren schwierig? Wieso waren diese Stationen schwierig? ⇒ Genauigkeit, Zeit und Reaktion entscheiden insbesondere über Erfolg/ Misserfolg in der komplexen Anforderungssituation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partnerarbeit mit dem Ball</li> <li>• Stationskarten</li> <li>• wenn möglich: Arbeitsblatt und Stift</li> </ul>

	<p>⇒ variantenreiches Zuspiel und ungewohntes Übergeben des Balles als Druckbedingung</p> <p>Reserve für Doppelstunde:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS entwickeln mit ihrem Partner eigene Übungen oder verändern vorhandene und stellen sie dem Plenum vor (siehe Anhang 4)</li> <li>• Reflexion über Umsetzbarkeit und Schwierigkeitsgrad der entwickelten Übungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abstandsregeln achten, Balltausch nur in den festen Partnergruppen</li> </ul>
<b>Abschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschlussspiel: Partnergruppen halten jeweils ein Seil zwischen sich und versuchen möglichst unbemerkt ein anderes Pärchen zu umkreisen. Umrundete Pärchen müssen an den Rand und sich ihren Tennisball zehnmal zuspielen, bevor sie wieder das Feld betreten dürfen. Gewonnen hat das Pärchen mit den meisten erfolgreichen Umrkreisungen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pärchen müssen ihre Bälle so ablegen, dass sie diese zum Passen nutzen können. KEIN TAUSCH!</li> <li>• Pässe mit Sicherheitsabstand zum Feld durchführen!</li> </ul>

### Anhang 1: Aufwärmspiel

**Ballbehandlung im Lauf:** Übergabe von einer Hand in die andere, Körperkreisen, Prellen, Vorderläufer prellt beide Bälle, ...

**Fortbewegung im Lauf:** vorwärts, seitwärts, Hopslerlauf, überkreuzen....

**Variante:** Anstelle der Lehrkraft können auch Partner Ballbehandlung und Laufart vorgeben

### Anhang 2: Stationskarten

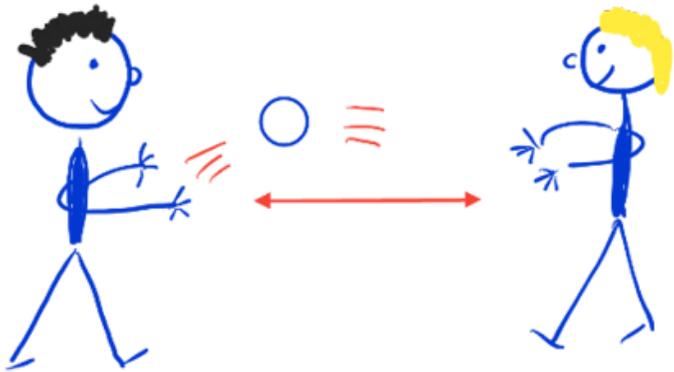
Die Stationen sind unterschiedlich schwer gestaltet. Zur Durchführung sollte der Untergrund hart sein, damit der Ball springen kann. Tennisbälle sind sicherlich am einfachsten zu transportieren, dürfen aber nicht platt sein. Die Verwendung unterschiedlicher Bälle steigert das Anforderungsniveau.

Auf ausreichend Platz zwischen den Stationen achten, damit es zu keinen Verletzungen durch wegrollende Bälle kommt!  
Die Karteikarten können mit einer Pylone fixiert die Station markieren.

### Anhang 3: Laufblatt

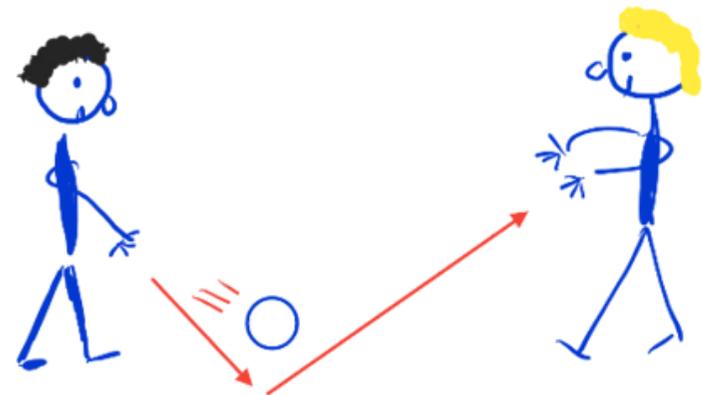
Falls die Kinder eine Möglichkeit zum Anfertigen von Notizen haben, erleichtert das Laufblatt die Reflexion. Pro Paar werden zwei Laufblätter und ein Stift benötigt.

#### 1. Partnerpass



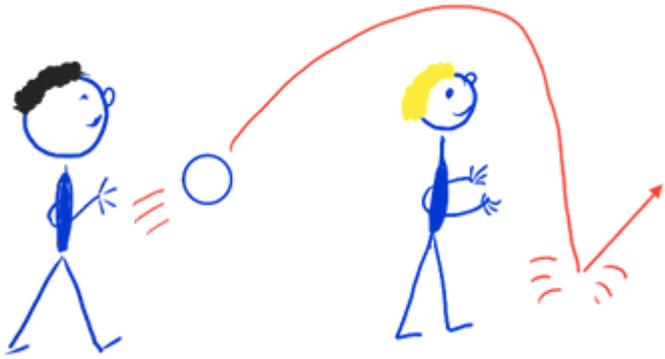
Passt euch einen Ball möglichst oft zu, ohne eure Position zu verlassen!

#### 2. Bodenpass



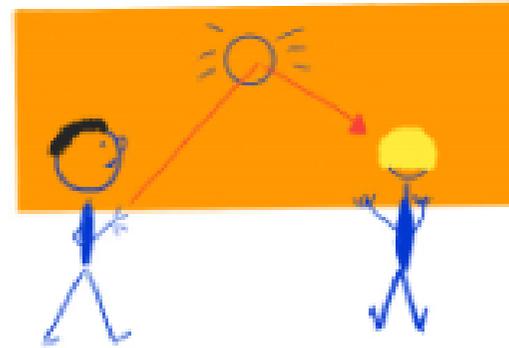
Passt euch den Ball mit einer Bodenberührung zu, ohne eure Position zu verlassen!

### 3. Reaktionspass



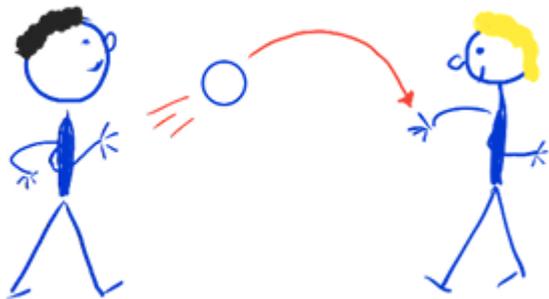
Stellt euch hintereinander auf und werft den Ball über die vordere Person, die den Ball nach dem Aufprall auf dem Boden fangen muss! Wechsel nach 10 mal!

### 4. Wandpass



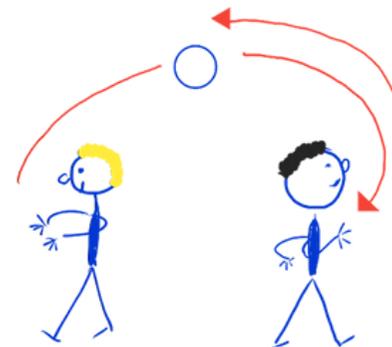
Stellt euch mit dem Gesicht zur Wand auf und passt euch den Ball über die Wand zu!

### 5. Einhandpass



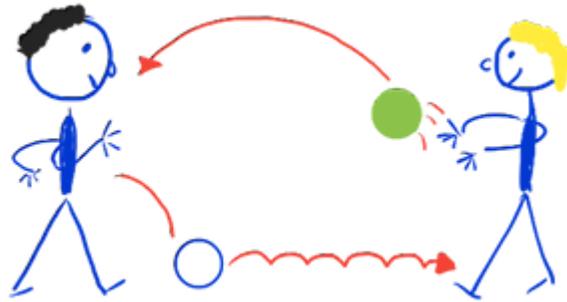
Passt euch einen Ball einhändig zu!

### 6. Rückwärtspass



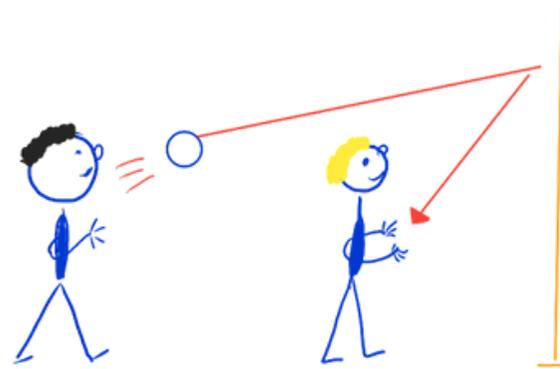
Stellt euch mit dem Rücken auf Abstand zueinander und werft euch den Ball über den Kopf zu!  
Tipp: Gebt ein Startsignal!

## 7. Rollerpass



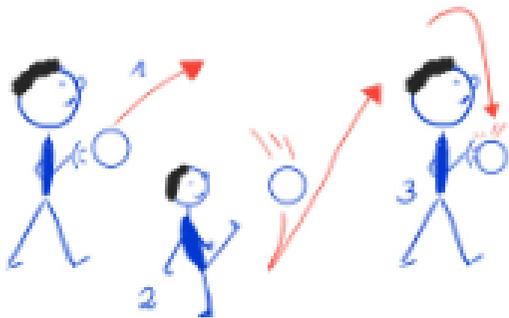
Ein Partner rollt den Ball, der andere passt. Nach 10 mal wird getauscht!

## 8. Reaktions-Wandpass



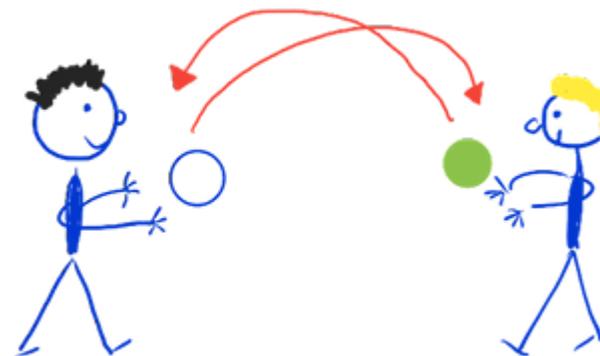
Passt den Ball so gegen die Wand, dass die vordere Person den abprallenden Ball fangen kann. Nach 10 mal wechseln!

## 9. Aufprallwurf



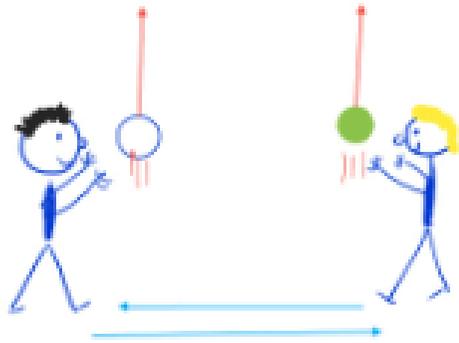
Werft jeweils einen Ball in die Luft (1), setzt euch und lasst den Ball zwischen euren Beinen aufprellen (2), steht auf und fangt den Ball (3)!

## 10. Tauschball



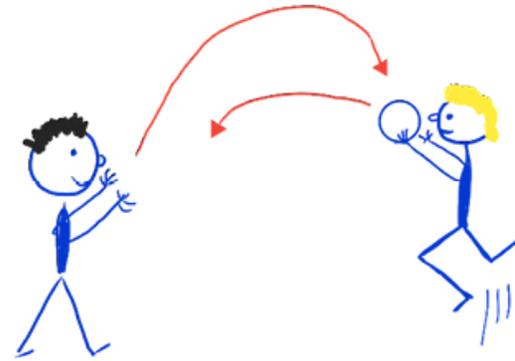
Passt euch zwei Bälle gleichzeitig zu!  
Tipp: Gebt ein Startsignal!

### 11. Hochball



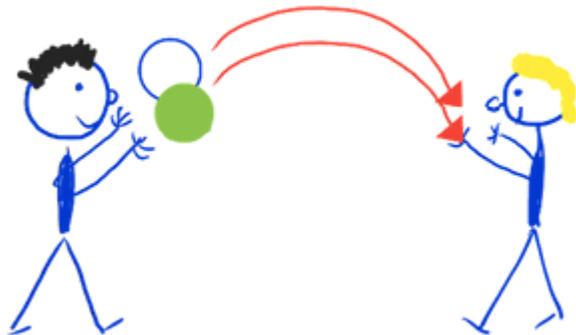
Werft euren Ball in die Luft und tauscht schnell die Plätze miteinander. Fangt den Ball eures Partners!  
Tipp: Gebt ein Startsignal!

### 12. Sprungpass



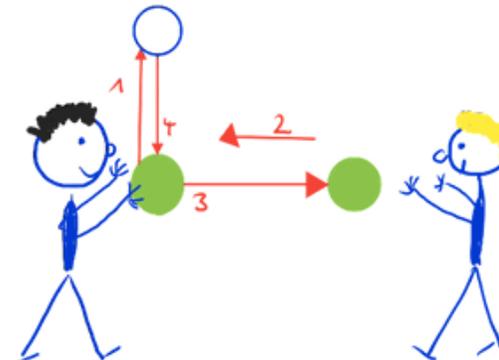
Fange den zugeworfenen Ball in der Luft und spiele in zurück, bevor du wieder landest.  
Wechsel nach 10 mal!

### 13. Zweiballpass



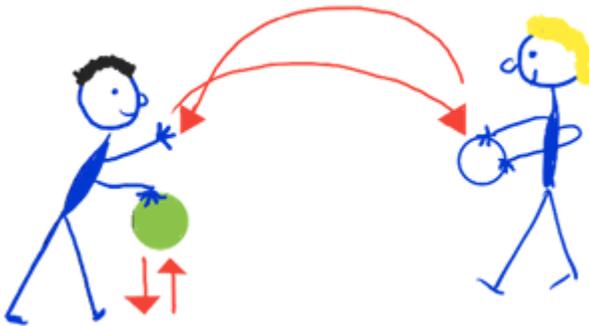
Passt euch jeweils gleichzeitig zwei Bälle zu!

### 14. Tempopass



Werft einen Ball in die Luft (1), fangt den anderen Ball (2) und passt ihn zurück (3), bevor ihr den hochgeworfenen Ball wieder fangt (4)! Wechsel nach 10 mal!

## 15. Dribbelmeister



Passt euch einen Ball hin und her, mit dem anderen Ball prellt eine/ einer von euch beiden! Wechsel nach 10 mal!

## Ballschul-Stationen:

### Übung macht den Meister



## Viel Spaß beim Üben und Trainieren!

Quelle: WIMASU – Die Ballschulkartei, Zweieraufgaben

## Ballschul-Stationen – Übung macht den Meister!

Station	Kreuze Schwierigkeitsgrad an!	Begründe deine Entscheidung!
1. Partnerpass		
2. Bodenpass		
3. Reaktionspass		
4. Wandpass		
5. Einhandpass		
6. Rückwärtspass		
7. Roller - Pass		
8. Reaktions- Wandpass		
9. Aufprallwurf		
10. Tauschball		
11. Hochball		
12. Sprungpass		
13. Zweiballpas s		
14. Tempopass		
15. Dribbelmeis ter		

**Name:**