

## Ballspiele für Kinder - Voraussetzungen und Durchführhilfen

### Grundlagen der Bewegung

#### In drei Ebenen im Raum

- Begrenzung links-rechts (z.B. geradeaus gehen)
- Begrenzung vorne-hinten (z.B. klettern)
- Begrenzung oben-unten (z.B. sich drehen)

#### Voraussetzungen

- Lokomotion (allgemeine Fortbewegung im dreidimensionalen Raum)
- Stabilisation (Balance halten: gesamter Körper, Körperteile, oder Objekte)
- Manipulation (Umgang mit Objekten)

#### Basisfähigkeiten

- laufen - (beschleunigen) - bremsen
- springen - landen
- werfen - fangen
- drücken / schieben - ziehen
- klettern - krabbeln - rollen
- vorwärts - rückwärts - seitwärts
- einseitig - beidseitig

#### aufgeteilt in

- symmetrisch - asymmetrisch
- Oberkörper - Unterkörper - ganzer Körper
- Kontaktpunkte: einbeinig - beidbeinig - alle Viere
- Körper waagrecht (beim Krabbeln): Blick nach oben - nach unten

# Spiele lernen nach dem Ballschulmodell

## Das ABC des Spielens

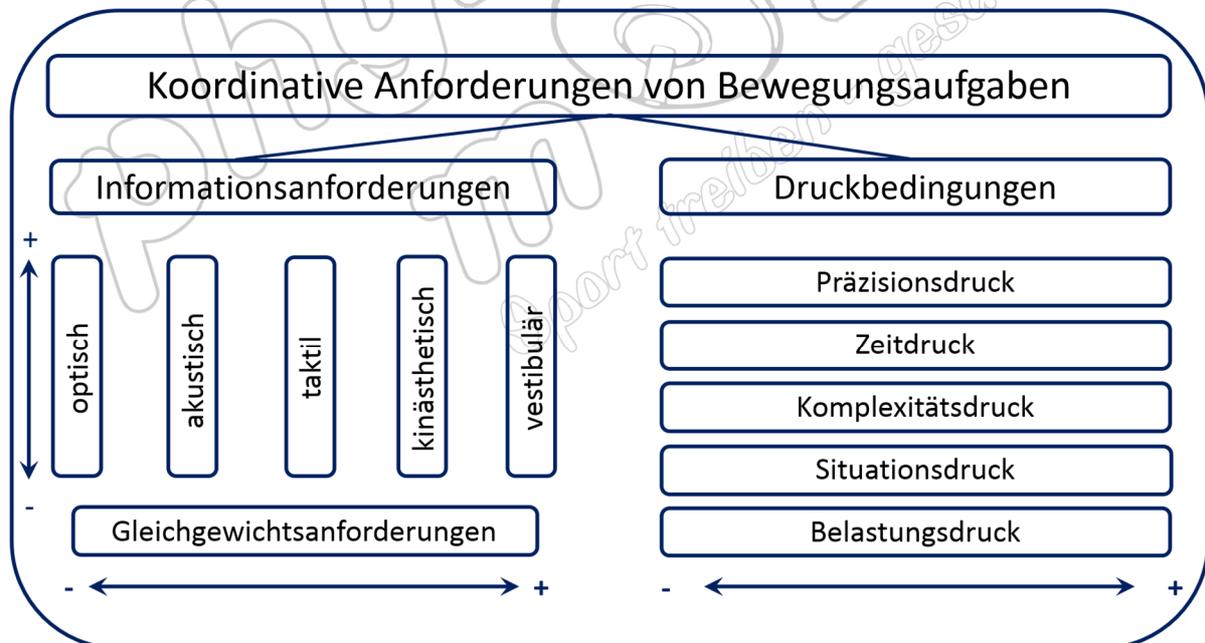
- A - Taktik: freies taktisches Spielernlernen
- B - Koordination: allgemeine Ballkoordination
- C - Technik: übertragbare Ballspieltechniken

### A - Taktikbausteine

- Anbieten und Orientieren
- Ballbesitz sichern (individuell und kooperativ)
- Überzahl herauspielen (individuell und kooperativ)
- Lücke erkennen
- Abschlussmöglichkeit nutzen

### B - Koordinationsbausteine

- Zeitdruck (abhängig von der verfügbaren Zeit / zu erreichenden Geschwindigkeit)
- Präzisionsdruck (erforderliche Genauigkeit)
- Komplexitätsdruck (simultane oder sukzessive Bewegungsanforderungen)
- Situationsdruck (Variabilität und Komplexität der Umgebung / veränderliche Bedingungen)
- Belastungsdruck (physisch und psychisch)

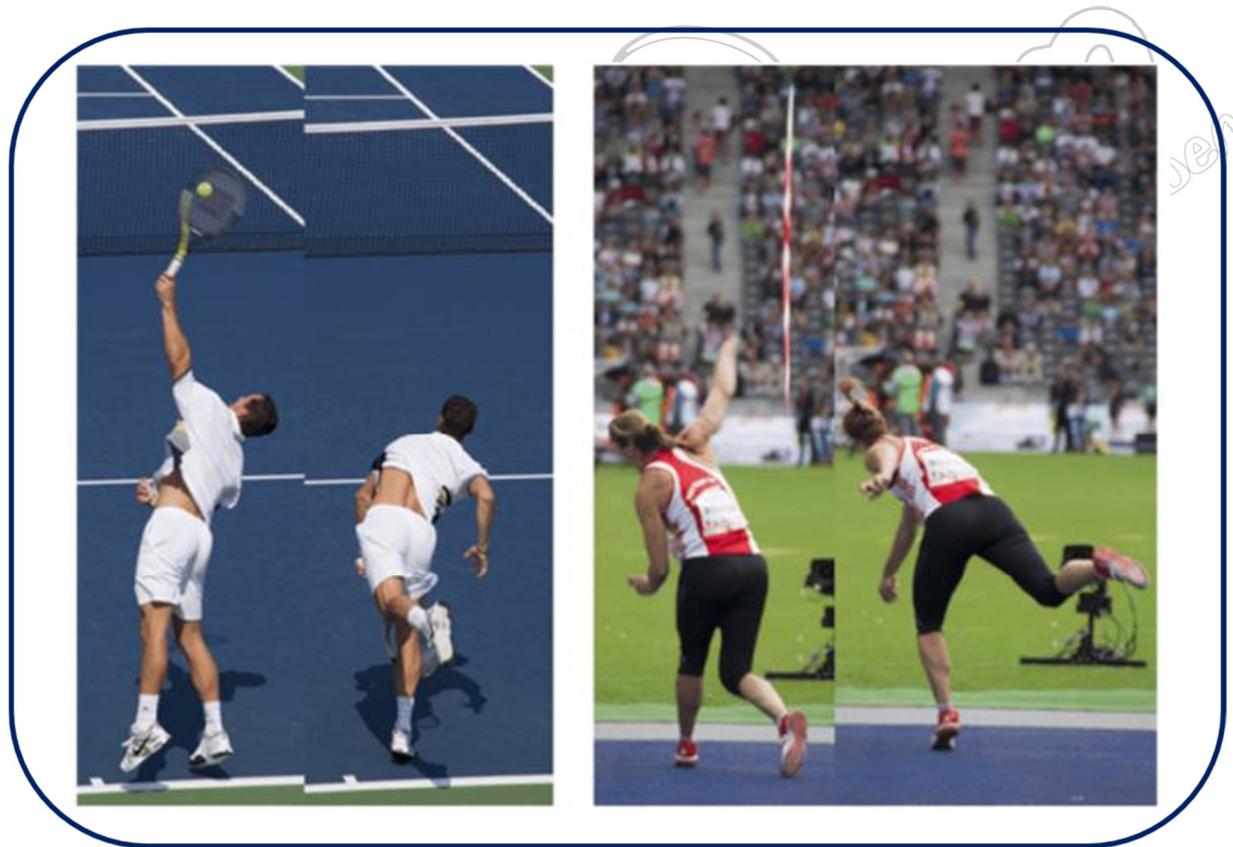


nach Neumaier, A., Mechling, H. und Strauß, R. (2002)

### C - Technikbausteine

- Flugbahn des Balles erkennen
- Mitspielerposition / -bewegung erkennen
- Gegnerposition / -bewegung erkennen
- Ballbesitz kontrollieren
- Ballabgabe kontrollieren
- Winkel steuern (Einfluss auf die Spielrichtung des Balles / auf das Ziel)
- Krafteinsatz steuern (wie fest, wieviel Gefühl)
- Spielpunkt des Balles bestimmen (räumlicher Abspielpunkt, hoch / tief / Abstand zum Körper)
- Laufwege, -tempo zum Ball festlegen (eigener Weg zum Ball)
- Sich verfügbar machen (Bewegungsausführung zur geeigneten Zeit)

(Ball)-Techniken sind sportartübergreifend



## Spielkategorien

### Invasionsspiele:

zwei Teams teilen sich ein Feld, jedes Team versucht seine Seite zu verteidigen und beim Gegner zu punkten

Olympisch: Handball, Basketball, Wasserball, Eishockey, ...

Lernspiel: Parteiball

### Schlagballspiele

Unterschiedliche Rollen zweier Teams, eines greift an, eines verteidigt. Zu einem festgelegten Moment (Zeit, Spielsituation o.Ä.) wird getauscht

Olympisch: Baseball, Softball

Lernspiel: Brennball

### Rückschlagspiele

Jeder Spieler /jedes Team auf "seiner" Seite, versucht den Ball so zu spielen dass ihn der Gegner nicht regelkonform verarbeiten kann

Olympisch: Tischtennis, Badminton, ...

Lernspiel: Wildschweinjagd

### Zielspiele

Das Spielgerät muss zum Punktgewinn direkt in / an ein festes Ziel gespielt werden

Olympisch: Golf, Curling

Lernspiel: Torwandschiessen, Hütchenkegeln

### allgemein heranzuführend:

Fangspiele mit Zusatzaufgaben, mit oder ohne Ball

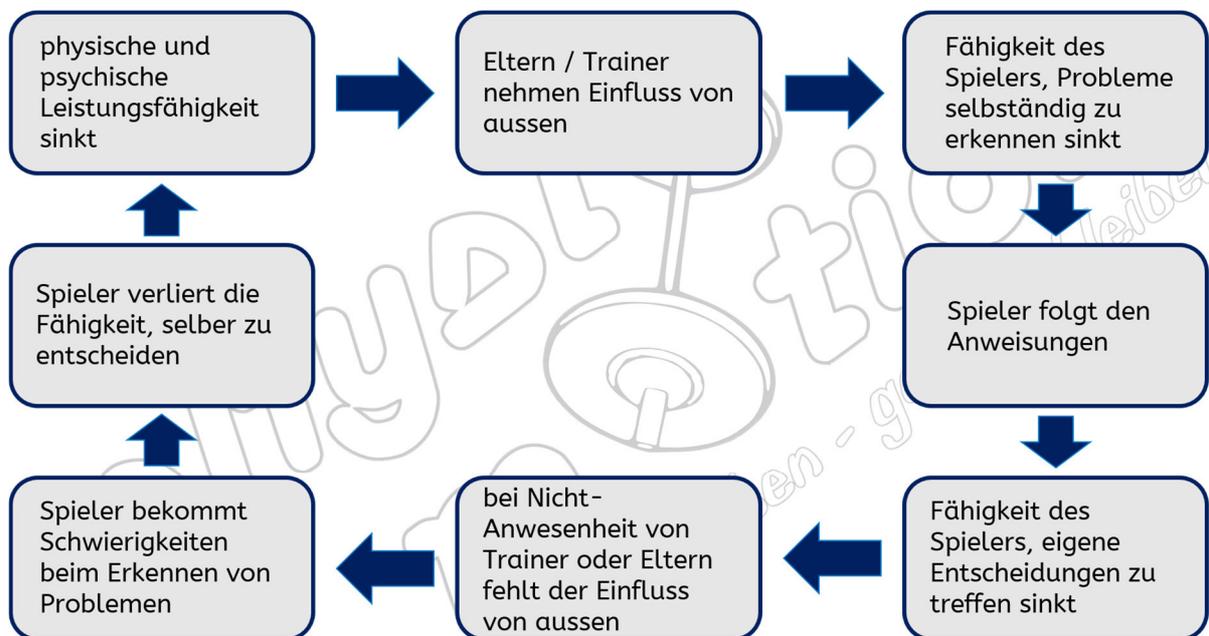
Teamspiele ohne Sieger (z.B. Nummernball)

Parcours

Staffeln (ggf. mit Aufgaben, verschiedenen Rollen, 1:1, ...)

## Spielvoraussetzungen

- Einfache Regeln, kurz erklärt
- Möglichst wenig Einfluss nehmen
- Selber entdecken lassen und Lösungen finden
- Erst bei Problemen eingreifen
- Bei Bedarf Regeln variieren (lassen)
- Kleine Gruppen / Teams
- Kurze Standzeiten
- Viele Ballkontakte



adaptiert nach Planitcoach (2017)  
<http://www.planitcoach.org/2017/11/29/694/>

## Variationsmöglichkeiten:

### Bälle

- Grösse
- Gewicht
- Sprungverhalten
- Roll- und Flugverhalten

### Regeln

- Spielfeld (Fläche / Form)
- Anzahl Ballkontakte
- erlaubte Zeit am Ball
- erlaubte Schrittzahl

### Ballkontrolle

- Hand
- Fuss
- Körper
- Hilfsmittel

### Zielobjekt(e)

- gross
- klein
- Form
- Fläche
- Hindernisse

### Chancen für alle

- Torerfolg zählt nur wenn jeder mindestens einmal den Ball hatte
- Handicaps ("Sonderaufgaben") für gute Spieler (nur schwache Seite zählt, ...)
- höhere Punktwerte für schwächere Spieler

## Exemplarischer Rahmen für den Stundenaufbau

**Toben und freies Spiel bis alle da sind (max. 3-5 Minuten nach dem offiziellen Beginn)**

**Kurzes Zusammensitzen, Begrüssung, Startritual**

### "Aufwärmen" (5-10 Minuten)

von Stunde zu Stunde leicht variieren

- Fangstispiel oder Balljagd
- Präventionselemente, spielerisch
  - + laufen mit Körperkontakt / leichtes Rempeln
  - + einbeinige Elemente (versch. Richtungen), bremsen, landen, stabilisieren
  - + Krabbelvariationen mit oder ohne Ball

### Hauptteil (ca. 45 Minuten)

3-4 Spiele mit unterschiedlichem Charakter / Anforderungen

Spieldauer jeweils 5-15 Minuten, ideal sind 5-10 Minuten

Wichtig: alle müssen zum Zug kommen, IMMER! ggf. Regeln anpassen

### Abschluss (ca. 5 Minuten)

kurzes Spiel, situationsbedingt, zum Austoben oder Runterkommen

- einfach und bekannt
- gerne aus einem kleinen Fundus an "Standardspielen" ohne Sieger

Ritualisiertes Ende (im Kreis, Schlachtruf, Abklatschen, o.Ä.)

Bedankt Euch am Ende bei allen Teilnehmern für's Kommen, es ist nicht selbstverständlich

### Erfolgsmerkmale

- verschwitzte Kinder
- rotglühende Gesichter
- leuchtende Augen
- Bedauern dass es schon vorbei ist
- Frage nach dem nächsten Mal

### Ideenpool

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLgIBvDQk5W5Kx-j02CcuMmVN1VxnVloFs>

### Verwendete Literatur

- Kröger, Christian; Roth, Klaus; Memmert, Daniel (2002): Ballschule. Ein ABC für Spielanfänger. 2., unveränd. Aufl. Schorndorf: Hofmann (Praxisideen Sportspiele, 1).
- Lloyd, Rhodri S.; Oliver, Jon L. (Hg.) (2014): Strength and conditioning for young athletes. Science and application. London, New York: Routledge Taylor & Francis Group.