



# Spielen mit unrunderen Bällen

Förderung der koordinativen Fähigkeiten

## Vorbemerkungen/Ziele

Unrunde Bälle (z.B. der Eggball, Reaktionsball und Unball) sind durch ihre ungewöhnlichen Flugeigenschaften ein attraktives Angebot, den sportlichen Trainingsalltag zu variieren und die Koordination spielerisch zu fördern. In dieser Sportstunde haben die Teilnehmer/-innen Gelegenheit, die Eigenschaften und den Umgang mit den alternativen Bällen in einer Reihe kleiner Spiele zu erproben. Durch das Aushandeln und Verändern von Spieltechnik und -taktik untereinander werden auch wertvolle soziale Lernprozesse angeregt.

Neben einer allgemeinen Förderung der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere der Reaktionsfähigkeit, steht jedoch vor allem die Freude im Umgang mit dem neuen Material im Vordergrund.

## Rahmenbedingungen

**Pädagogisches Handlungsfeld:**

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

**Zeit:**

90 Minuten

**Teilnehmer/-innen (TN):**

16 Jungen und Mädchen zwischen 10 und 16 Jahren

**Material:**

Leibchen, 4 Pylone, Reaktionsball, Unball, Eggball, Phlatball, Sand-Luftballons, Kartenspiel, 2 Wandzeitungen, Stifte, kleine Matten, kleine Kästen, Basketballkörbe

**Ort:**

Sporthalle

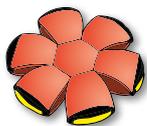
## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

#### ● Begrüßung

- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) versammelt die Teilnehmer/-innen (TN) und stellt das Stundenthema vor, indem sie die verschiedenen Materialien kurz beschreibt und demonstriert.

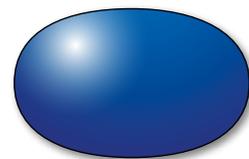
Anschließend haben die TN 4–5 Minuten Zeit, um sich mit dem Material zu beschäftigen und Rückfragen zu stellen.



Phlatball



Reaktionsball

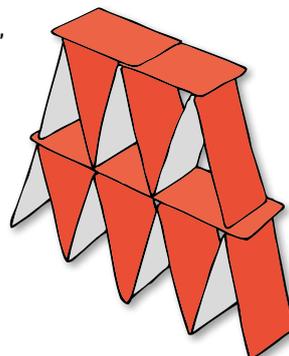


Eggball

#### ● Kartenhaus bauen

- ⊙ Die TN werden in vier gleichstarke Teams aufgeteilt. Jedes Team positioniert sich an einer Pylone, erhält eine Symbolkarte (Pik, Herz, Kreuz oder Karo) des Kartenspiels und einen der neuen Bälle. Die restlichen Karten liegen verdeckt auf einem Kasten am Rande des vereinbarten Spielfeldes.

Zwei Spieler/-innen eines jeden Teams umlaufen das Spielfeld, während sie sich den Ball immer wieder zuwerfen. Am Kasten angekommen, drehen sie eine Karte um. Zeigt die Karte das eigene Symbol, darf sie mitgenommen werden. Zeigt sie ein anderes Symbol, muss sie wieder umgedreht werden und das Paar läuft ohne Karte weiter zum Ausgangspunkt. Danach sind die nächsten beiden TN des Teams an der Reihe. Gewonnen hat das Team, welches zuerst ein zweistöckiges Kartenhaus am Ausgangspunkt aufgebaut hat.



- ⊙ Schaffung von Transparenz

- ✔ Das komplette Material sollte bereits vorbereitet bei der ÜL liegen, damit ein schneller praktischer Stundenbeginn gewährleistet werden kann.

- ⊙ Herz-Kreislauf-Anregung, Erproben der Materialeigenschaften

- ✔ Die unterschiedlichen Bälle sollten zwischen den Teams gewechselt werden.

NRW bewegt  
seine KINDER!

04.2016

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Einteilung der Teams und Erklärung des Turniermodus

#### 1. Wandzeitung

Jedem/Jeder TN wird eine von 16 Spielkarten zugelost. Dieses Symbol und den eigenen Namen schreiben alle TN untereinander auf die erste Wandzeitung.

Im Stundenverlauf darf sich jede/r TN für einen Sieg des eigenen Teams, einen Smiley hinter den eigenen Namen malen.

#### 2. Wandzeitung

Mit Hilfe der Kartensymbole werden anschließend auf der zweiten Wandzeitung die Teams für die vier Spiele des Turniers bekannt gegeben.

#### ● Spiel 1:

Karo gegen Herz  
Pik gegen Kreuz

#### ● Spiel 2:

Könige gegen Damen  
Buben gegen Asse

#### ● Spiel 3:

Rote Damen/Könige gegen  
schwarze Damen/Könige  
Rote Buben/Asse gegen  
schwarze Buben/Asse

#### ● Spiel 4:

Eine/r je Farbe (Symbol) und Sorte zusammen

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Die hohe Durchmischung innerhalb der Teams minimiert Ungerechtigkeiten bei der Gruppenbildung.
- ✔ Zur kontinuierlichen Sichtbarkeit der Einteilung und Erfolge sollten zwei Wandzeitungen angebracht werden.

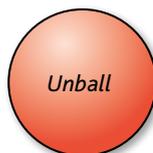
**Autor:**  
Michael  
Steinmann



### SCHWERPUNKT (40–50 Minuten)

#### ● Spiel 1: 10er-Ball mit dem Unball

- ⊙ Die Teams (Karo gegen Herz / Pik gegen Kreuz) werden mit Leibchen markiert und spielen mit dem Unball 10er-Ball.



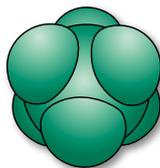
Jede Mannschaft kann einen Punkt erreichen, in dem sie sich den Ball innerhalb des eigenen Teams 10 Mal zuwirft, ohne dass die gegnerische Mannschaft in Besitz des Balles gelangt ist. Bei einem Ballverlust beginnen die jeweiligen Teams wieder von vorne an zu zählen.

- ⊙ Förderung der Reaktionsfähigkeit durch die unberechenbare Flugrichtung des Unballs, Förderung des Zusammenspiels

- ✔ Alternativ zum Unball kann ein (stabiler) Luftballon in einen zweiten gesteckt werden. Dieser innere Luftballon muss ein wenig mit Wasser, Sand oder Reis gefüllt und anschließend zugeknötet werden. Der äußere Luftballon wird aufgepustet.

#### ● Spiel 2: Reaktionsball auf kleine Matten

- ⊙ Die Teams (Könige gegen Damen / Buben gegen Asse) werden mit Leibchen markiert und werfen mit dem Reaktionsball auf „Tore“ (an der Wand stehende kleine Turnmatten).



Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden, lediglich ein Sternschritt ist erlaubt. Jeder Pass zu einem Mitspieler/einer Mitspielerin sowie der Torwurf zählt nur, wenn der Reaktionsball vorher den Boden berührt hat. Bei einem Fehler erhält die gegnerische Mannschaft den Ball.

- ⊙ Förderung der Reaktionsfähigkeit durch das unberechenbare Wagspringen des Reaktionsballs in alle Richtungen, Förderung des Zusammenspiels

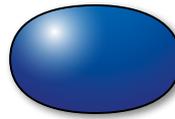
- ✔ Stellvertretend für den Reaktionsball kann auch ein normaler Flummi benutzt werden, welcher in seiner Sprungeigenschaft allerdings berechenbarer ist.

**Illustratorin:**  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Spiel 3: Eggball auf Kastentore

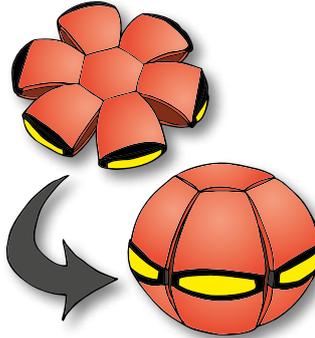
- ⊙ Die Teams (Rote Damen/Könige gegen Schwarze Damen/Könige und Rote Buben/Asse gegen schwarze Buben/Asse) werden mit Leibchen markiert. Es wird mit einem Eggball gespielt.



Ähnlich wie beim Fußball wird mit diesem eiförmigen Ball auf die Kastentore gespielt. Dabei sind die Regeln denen im Fußball ähnlich. Ein Spielen des Balls mit der Hand ist also verboten.

### ● Spiel 4: Phlatball auf Basketballkörbe

- ⊙ Die Teams (Eine/r je Farbe (Symbol) und Sorte zusammen) werden mit Leibchen markiert und spielen mit dem Phlatball auf Basketballkörbe.



Der Phlatball wird dabei immer als zusammengedrücktes Frisbee geworfen. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden (lediglich ein Sternschritt ist erlaubt). Er muss abgespielt oder in den Basketball geworfen werden, bevor das Frisbee wieder zu einem Ball wird.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

### ● Gemeinsamer Abbau

- ⊙ Gemeinsam wird das genutzte Material aufgeräumt.

### ● Siegerehrung

- ⊙ Anhand der aufgemalten Smileys wird der Turniersieger /die Turniersiegerin ermittelt und mit einem tosenden Applaus bedacht. Eventuell kann es hier eine kleine Belohnung geben: Wunsch für ein Spiel in der nächsten Stunde etc.

## AUSKLANG (5–10 Minuten)

### ● Reflexion: Top oder Flop

- ⊙ Die ÜL gibt einen mündlichen Reflexionsauftrag aus.

Anschließend gehen die TN langsam, alleine oder in Kleingruppen, barfuß durch die Halle und schütteln dabei die Arme und Beine aus.

Jede/r TN überlegt sich, was ihm/ihr gefallen hat (= Top), bzw. was er/sie bei einem nächsten Mal ändern würde (= Flop).

### ● Auswertung und Verabschiedung

- ⊙ Die TN und ÜL treffen sich im Kreis.

Gemeinsam mit der ÜL werten die TN die gespielten Spiele und Materialien aus. Hierbei werden positive Rückmeldungen benannt sowie Verbesserungsvorschläge zu den Spielen formuliert.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung der Reaktionsfähigkeit durch das unberechenbare Wegspringen des Eggballs in alle Richtungen, Förderung des Zusammenspiels

- ✔ Anstatt des speziellen Balles lässt sich ein sehr alter, verformter und eiernder Ball verwenden.

- ⊙ Förderung der Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit durch das schnelle Verformen des Balls, Förderung des Zusammenspiels

- ⊙ Schaffung von Ordnung, Überprüfung der Vollständigkeit des Materials

- ⊙ Anerkennung der sportlichen Leistungen

- ⊙ Runterfahren des Herz-Kreislaufsystems, Austausch über die Spiele

- ⊙ Partizipation der TN an der Gestaltung von Sportstunden

- ✔ Hier bietet es sich an, zu jedem Spiel eine tabellarische Top/Flop-Liste zu erstellen. Die Rückmeldungen können für folgende Stunden genutzt werden.