

THEMA **Spiele mit Hand und Ball**

ZEIT: 60 Min.

ZIELGRUPPE: 9-10 Jahre

MATERIALIEN: 1x Volley ELE Mini Handball pro Kind, 7x Pylonen, 1x Kordel (120 cm), 1x Handballtor, 4x Springseile, 2x Gymnastikreifen, 4x Würfelkästen, 2x Bodenmatten, 1x Softwürfel, Mannschaftsbänder, 1x Pfeife

STUNDENZIELE: Regeln akzeptieren/ Teamfähigkeit entwickeln/ Verbesserung der motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit)

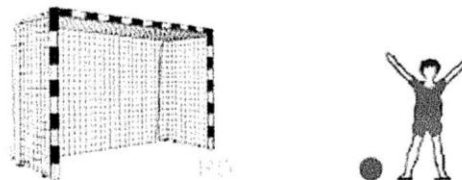
ZEIT	PHASE	INHALT WAS?	ZIEL WARUM?	METHODIK WIE?	ORGANISATION/ MATERIAL
4 Min.	Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung - Abfrage der Befindlichkeit der Kinder - Ankündigung des Themas - Schilderung des Stundenablaufes 	Kinder für Ballspiele begeistern	Ansage durch Übungsleitung (ÜL)	Hallenboden, sitzend im Stirninnenkreis
2 Min.	Aufwärmen	Warmlaufen quer durch die Halle mit verschiedenen Bewegungen (z.B. Anfersen, Hopselauf, Skippings, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> - Erhöhung der Aufmerksamkeit - Aktivierung des Herz- Kreislaufsystems 	Bewegungsanweisung durch Ansage und Vorzeigen von ÜL	Hallenhälfte laufend
2 Min.	Aufwärmen	Laufen im Kreis mit genügend Abstand und gleichem Tempo, dabei werden drei verschiedene Befehle gegeben	<ul style="list-style-type: none"> - Erhöhung der Aufmerksamkeit - Aktivierung des Herz- Kreislaufsystems 	Bewegungsanweisung durch Ansage und Vorzeigen von ÜL	Halle im Kreis laufen
3 Min.	Aufwärmen	Laufen quer durch die Halle; Ballbesitzendes Kind ruf den Namen eines Kindes und passt ihm den Ball bei Augenkontakt zu	<ul style="list-style-type: none"> s.o. - Ballgewöhnung - Werfen/ Fangen üben 	s.o.	<ul style="list-style-type: none"> - Hallenhälfte laufend - 1 Volley ELE Mini Handball

Stundenverlaufsplan - Kinderturnen

ZEIT	PHASE	INHALT WAS?	ZIEL WARUM?	METHODIK WIE?	ORGANISATION/ MATERIAL
14 Min.	Aufbau/ Durchführung	Aufbau von 3 Stationen (Prellen, Slalompellen, Zielwerfen) (s. Anhang)	- Spaß an der Bewegung - Förderung der motorischen Grundfähigkeiten	Bewegungsanweisung und Vorzeigen durch ÜL	Stationsaufbau (s. Anhang)
1 Min.	Abbau	Abbau von zwei Stationen, Station Zielwerfen bleibt aufgebaut			
14 Min.	Spiel	Ballspiel (Würfelball) (s. Anhang)	- Spaß an der Bewegung - Förderung der Motorik - Förderung der Reaktions-, Orientierungs- und Anpassungsfähigkeit	- Bewegungsaufgabe - Erklärung durch ÜL	Halle (Hälfte eines Volleyballfeldes) (s. Anhang)
2 Min.	Abbau/ Pause	Spielabbau und Trinkpause	- Regeneration - Ausgleich - Flüssigkeitshaushalt	/	/
14 Min.	Spiel	Ballspiel (Zielball) (s. Anhang)	- Spaß an der Bewegung - Förderung der Motorik - Förderung der Reaktions-, Orientierungs- und Anpassungsfähigkeit	- Bewegungsaufgabe - Erklärung durch ÜL	Halle (Hälfte, blaue Seitenlinie) (s. Anhang)
4 Min.	Ausklang	Reflexion/ Schlafkönig (s. Anhang)	Einleitung der Regeneration	- Bewegungsanweisung durch ÜL	Halle auf dem Bauch liegend 1 Gymnastikreifen (s. Anhang)

ANHANG

- Stundenanfang
- Aufwärmen
- Stationen
- Ballspiele
- Ausklang (Schlafkönig)



Stundenanfang

Kinder treffen sich zu Beginn der Stunde sitzend im Stirninnenkreis. Kinder werden von den Übungsleitern begrüßt und nach ihrem momentanen befinden befragt, dabei schauen die Übungsleiter ob alle Kinder entsprechende Sportschuhe anhaben und diese durch eine Schleife oder Klettverschluss auch fest am Fuß sitzen. Zusätzlich achten sie darauf, dass die Mädchen mit langen Haaren einen Zopf haben. Nachdem alle Kinder durch Handzeichen und oder Worte ihr befinden mitgeteilt haben, fragt einer der Übungsleiter noch, ob alle ihren Schmuck, Uhren oder ähnliches abgelegt beziehungsweise abgeklebt haben. Anschließend wird den Kindern das Thema und der Ablauf der Stunde vorgestellt.

Für die heutige Stunde haben wir uns Übungen und Spiele zu dem Thema „Spiele mit Hand und Ball“ ausgesucht.

Ihr kennt ja schon alle verschiedene Ballspiele und habt schon die drei Schritte Regel vom Handball kennen gelernt .Kennt ihr sie noch?

In der heutigen Stunde wollen wir eure Fähigkeiten/ Können durch Spiele und Übungen mit Ball und Hand mit viel Spaß verbessern.

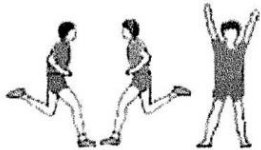
Welche Ballspiele mit der Hand kennt ihr, die als Mannschaftssport auch in Wettkampfform gespielt werden?

Die Spiele und Übungen, die wir heute machen, beinhalten zum Teil die Handballregeln. Auch im Handball gibt es wie im Fußball Weltmeisterschaften. Die nächste WM findet im Januar 2019 statt und wird zusammen von Dänemark und Deutschland ausgetragen.

Bevor wir jetzt anfangen noch ein ganz wichtiger Hinweis. An den Stationen hat, wenn es von der Anzahl der Bälle passt, jedes Kind einen eigenen Ball. Ansonsten müsst ihr euch zu mehreren einen Ball teilen. In Phasen und Pausen der Sportstunde, in der ihr keinen Ball benötigt bzw. nur einen Ball für alle benötigt wird, werden alle Bälle in den umgedrehten Würfelkasten, der am Hallenrad steht (hinzeigen) gelagert.

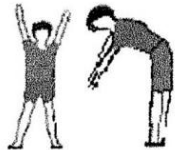
Aufwärmen

Teil 1



Wir laufen uns quer durch die Halle warm und geben den Kindern nach einer gewissen Zeit durch Vormachen Bewegungsanweisungen, die sie dann nachmachen sollen (Bewegungsanweisungen: Anfersen, Hopslerlauf, Skippings, Sidesteps, Scherenlauf, Schulterkreisen und Armkreisen (maximal Schulterhöhe))

Teil 2



Die Kinder laufen mit genügend Abstand im gleichen Tempo im Kreis. Die Übungsleiter rufen 3 verschiedene Worte und die Kinder sollen möglichst schnell die dazugehörige Bewegung ausführen. Die Übungsleiter machen den Kindern vor Beginn die drei Bewegungen vor.

Luft: Kinder springen mit hochgestreckten Armen hoch

Erde: Kinder berühren mit beiden Händen den Boden

Wind: Richtungswechsel; Kinder laufen in entgegengesetzter Richtung im Kreis

Teil 3



Kinder laufen in einer der beiden Hallenhälften der Sporthalle umher und werfen sich einen Ball zu. Bevor das ballbesitzende Kind den Ball wirft, muss es den Namen des Kindes rufen. Sobald die beiden Kinder Blickkontakt haben, wirft das Kind den Ball.

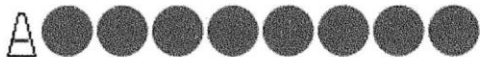
Hauptteil

Stationen

2 Kinder bauen die Stationen 1. Prellen und Station 2. Slalomprellen auf.

Die restlichen Kinder bauen die Station 3. Zielwerfen zusammen mit den Übungsleitern auf.

Station 1: Prellen

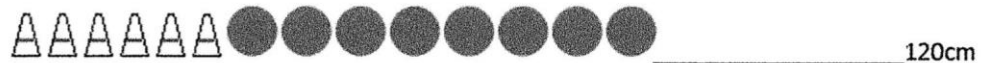


Aufbau: Die Kinder stellen auf gleicher Höhe wie die letzte Pylone von Station 2, eine Pylone auf. Startpunkt ist die blaue Linie am Schnittpunkt mit der grünen Badmintonfeldlinie (Trennlinie linkes und rechtes Aufschlagfeld) von Spielfeld 2 (siehe Hallenplan).

Aufgabe: Die Kinder prellen den Ball möglichst ohne ihn zu verlieren und in beide Hände nehmen zu müssen um die Pylone herum und zurück (gegebenenfalls je nach Können mit Handwechsel)

Stundenverlaufsplan - Kinderturnen

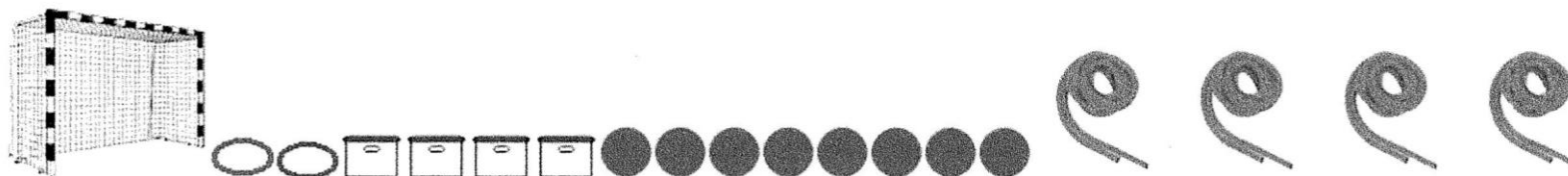
Station 2: Slalomprellen



Aufbau: Die Kinder stellen von der Startlinie aus mit einem Abstand von 120 cm (abgemessen durch eine 120 cm lange Kordel, die wir den Kindern vorher geben) 6 Pylonen in einer Reihe auf. Startpunkt ist der Winkel der blauen Seitenauslinie und der blauen Grundlinie der vom Eingang aus gesehen linken Volleyballspielfeldhälfte (siehe Hallenplan).

Aufgabe: Im Slalom um die Pylonen hin- und zurückprellen gegebenenfalls mit Handwechsel

Station 3: Zielwerfen



Aufbau: Die Kinder bringen 4 Springseile und 2 Gymnastikreifen zu dem Handballtor welches vom Halleneingang gesehen rechts steht. Danach tragen die Kinder insgesamt 4 Würfelkästen zu dem Handballtor. Jeweils 2 Würfelkästen an jeden Torpfosten. Ein Übungsleiter befestigt am linken und rechten Lattenkreuz des Handballtors jeweils 1 Gymnastikreifen mit 2 Springseilen durch einen Knoten. Hierbei wird der Gymnastikreifen mit dem ersten Springseil an der Querlatte und mit dem zweiten Springseil am Pfosten befestigt, damit der Gymnastikreifen sich nicht dreht. Anschließend stellen die beiden Übungsleiter jeweils links und rechts unten am Torinnenpfosten schräg / hochkant einen Würfelkasten auf, der von einem zweiten Würfelkasten gestützt wird. Die Sitzflächen der jeweils vorderen hochkant stehenden Würfelkästen zeigen dabei Richtung Spielfeld.

Aufgabe: Die Kinder versuchen vom 6 Meter Kreis aus den Ball durch die Gymnastikreifen zu werfen beziehungsweise die Sitzfläche der Würfelkästen zu treffen. Beim Vorzeigen der Übung weisen die Übungsleiter darauf hin, dass bei einem späteren Spiel das Werfen durch die Gymnastikreifen 3 Punkte und das Treffen der Sitzfläche 1 Punkt zählen.

Stundenverlaufsplan - Kinderturnen

Würfelball (1. Ballspiel)



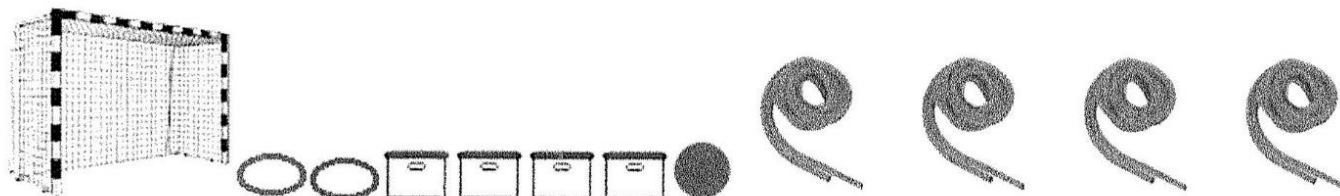
Aufbau: Die Kinder tragen 2 Bodenmatten in die Mitte der linken (vom Eingang aus gesehen) Volleyballspielfeldhälfte und legen sie mit der langen Seite nebeneinander hin. Andere Kinder tragen zusammen einen Würfelkasten zu den beiden Bodenmatten und stellen diese mittig auf die beiden Bodenmatten. Auf den Würfelkasten wird ein Softwürfel gelegt.

Spiel: Die Übungsleiter bilden zwei Mannschaften. Die beiden Mannschaften versuchen mit dem Spielball solange den Würfel abzuwerfen, bis dieser runterfällt. Die Mannschaft die mit ihrem Wurf den Würfel zum runter fallen bringt, erhält so viele Punkte wie der Würfel oben Augen anzeigt. Der Würfel wird wieder auf den Würfelkasten gelegt und die Mannschaft, die gerade keine Punkte erzielt hat, bekommt den Ball. Anwurf ist von einer beliebigen Außenlinie des Spielfeldes nach Pfiff des Schiedsrichters. Bei dem Spiel gilt die Regel der maximal 3 Schritte, dies heißt, die Kinder dürfen mit Ball in der Hand nur maximal 3 Schritte laufen. Sie dürfen aber beliebig viele Schritte mit prellenden Ball laufen ohne aber den Ball in beide Hände zu nehmen (**Achtung: 3 Schritte laufen – prellen – 3 Schritte laufen ist erlaubt, aber prellen – 3 Schritte laufen – prellen ist nicht erlaubt**). Körperberührung gilt als Foul und die beiden Bodenmatten dürfen nicht berührt werden. Gelangt der Ball außerhalb des Spielfeldes, bekommt die andere Mannschaft den Ball.

Spielfeld : Drei blaue Linien und schwarze Mittellinie (siehe Hallenplan)

(Trinkpause und Spielabbau)

Zielball (2. Ballspiel)



Aufbau: Das Tor ist bereits durch die Station Zielwerfen entsprechend aufgebaut.

Spiel: Die Kinder werden in 2 Mannschaften eingeteilt. Es gelten die Regeln bezüglich Laufen, Pellen und Foul so wie die Spielfeldbegrenzungen von dem Spiel „Würfelball“, allerdings darf der sechs Meterraum und dessen rote Abgrenzungslinie nicht betreten bzw. berührt werden. Gespielt wird nur auf ein Tor und die Punkte werden wie bei der Station Zielwerfen bereits erläutert gezählt. Hat eine Mannschaft durch einen Wurf einen oder drei Punkte erzielt, bekommt die gegnerische Mannschaft den Ball. Angeworfen wird vom Mittelpunkt der Halle nach einem Pfiff des Schiedsrichters.

Spielfeld: Eine Hallenhälfte, Seitenauslinien blaue Linien vom Volleyballspielfeld (siehe Hallenplan)

Spielabbau

Ende

Reflexion

Frage der Übungsleiter wie den Kindern die Stunde gefallen hat und was sie besonders gut fanden.

Schlafkönig



Kinder bekommen kurz das Spiel erläutert, da es unterschiedliche Varianten des Spiels gibt.

Spiel: Kinder legen sich auf den Bauch in den Stirninnenkreis und drehen ihren Kopf auf die Seite, so dass ein Ohr auf dem Hallenboden liegt und schließen ihre Augen.

Sobald alle Kinder ruhig sind und die Augen geschlossen haben, dreht einer der Übungsleiter einen Gymnastikreifen auf dem Hallenboden und die Kinder lauschen dem Geräusch des drehenden Gymnastikreifens. Ab dem Zeitpunkt, wo der Gymnastikreifen lautlos auf dem Boden liegen bleibt, wird geschaut welches Kind sich zuerst bewegt, Geräusche macht oder die Augen öffnet. Dieses Kind wird von einem Übungsleiter angetippt und erwacht ganz leise, steht leise auf und beobachtet zusammen mit den Übungsleitern welches Kind als nächstes angetippt wird, da es sich in irgendeiner Form bewegt oder Geräusche von sich gegeben hat und tippt es an. Anschließend geht es leise in die Umkleide. Dies geht so lange weiter bis das letzte Kind der Sieger angetippt wird.