

# Bewegungsangebot – Lektion 1

Stundenentwurf Ballführung

## Rahmenbedingungen

Dauer der Einheit	45 Minuten
Niveau	einfach
Zielgruppe	Klassenstufe 7-10
Gruppengröße	1 Klasse
Spielfeld	1/3 bis 1 Turnhalle, je nach Bedingung im Schulsport

## Haupt-Lernziele

motorisch	Ballführungs-Fähigkeiten verbessern und messen, Ausdauer und trainieren
affektiv	Freude an der Bewegung wecken, Team- und Fairplay fördern
sozial	Stärkung der Kommunikationsfähigkeit, Kooperation und Zusammenarbeit sowie Mitverantwortung

## Anmerkung

Die Einheit ist zeitlich sehr eng geplant. Je nach Gruppe und Vorkenntnissen können Übungen der einzelnen Einheiten weggelassen und statt dessen eine andere Übung entsprechend länger durchgeführt werden. Sowohl Einleitung als auch Hauptteil haben je eine Übung mit reinem Übungscharakter und eine Spielform.

Die Übungen zur Überprüfung sind hier im Schlussteil eingeplant. Sie können jedoch auch direkt nach dem Parcours durchgeführt werden, sodass die 1-gegen-1-Übung als Spielform das Stundenende bildet.

Die Punkte der Übung zur Überprüfung können über die verschiedenen Lektionen zusammenaddiert werden und am Schluss ausgewertet werden.

Stehen Ihnen 90 Minuten zur Verfügung, können alle Übungen etwas länger durchgeführt werden und der Schlussteil um das Spielen ergänzt werden. Je nach Klassengröße und Hallensituation sind hier auf einem oder mehreren Feldern das 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 möglich. Im 90-Sekunden-Rythmus wechseln die jeweils aktiven Spielerinnen und Spieler gegen neue „von der Bank“.

## Bewertung

In jeder Aufgabe können maximal 25 Punkte erzielt werden. Die finale Punktzahl berechnet sich aus der Summe der einzeln erreichten Punkte durch die Anzahl der durchgeführten Aufgaben. Optimalerweise wird mindestens je eine Übung aus dem Bereich Ballführung, Pass und Schuss durchgeführt.

Punkte=Gesamtpunktzahl / Anzahl der Aufgaben.

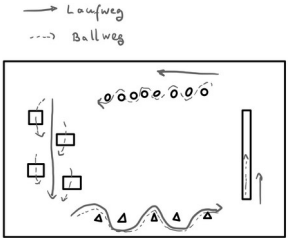
## Quellen

- Individual Skill Contest (ISC), IFF und Special Olympics, <https://floorball.sport/materials/downloads/>

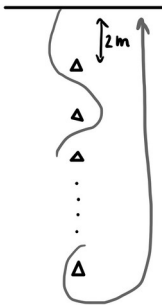
**Einleitung**

<b>Zeit</b>	<b>Organisationsform/ Skizze</b>	<b>Inhalt und Ablauf</b>	<b>Hinweis</b>	<b>Material</b>
5 Minuten	Frontalbetrieb	<b>Begrüßung</b> Erläuterung des Stundenziels		
5 Minuten	Freie Aufstellung	<b>Gewöhnung an Ball und Aktivierung</b> SuS traben frei mit Ball und Schläger durch die Halle. Auf Signal der Lehrkraft erfüllen sie eine Aufgabe wie: Richtungswechsel, Drehung mit Ball, Lupfen, Ball stoppen, lassen und sich einen neuen Ball suchen ...	<b>Hinweis</b> Nicht im Kreis laufen lassen.  <b>Tipp</b> Je nach Gruppengröße und Schwierigkeitsgrad kann das Spielfeld verkleinert werden. Während der Übung bereits Leibchen/Markierbänder verteilen und die Klasse in zwei bis 4 Teams einteilen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je Spieler:in 1 Schläger und 1 Ball</li> </ul>
5 Minuten	Freie Aufstellung	<b>Tunnelspiel</b> Es gibt zwei bis vier Teams. Jede:e Spieler:in hat einen Ball und läuft durch ein begrenztes Feld. Ziel ist es, innerhalb von 45 Sekunden so viele Spieler:innen aus den gegnerischen Team wie möglich zu Tunneln. Die Punkte werden im Team zusammengezählt. Es gibt 3 bis 5 Runden. Liegt ein Team vor Ende bereits uneinholbar vorn, so kann beispielsweise das letzte Spiel doppelt zählen, sodass ein Ausgleich möglich ist.	<b>Tipp</b> Währenddessen bereits den Parcours aufbauen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je Spieler:in 1 Schläger und 1 Ball</li> <li>• Leibchen oder Markierbänder</li> <li>• Stoppuhr</li> </ul>

**Hauptteil**

Zeit	Organisationsform/ Skizze	Inhalt und Ablauf	Hinweis	Material
5 Minuten	<p>Üben im Strom</p> 	<p><b>Parcours</b> Auf jeder der 4 Seiten der Halle/des Feldes wird eine andere Art von Parcours aufgebaut: Kegel eng und weit voneinander entfernt zum Slalom-Dribbeln, Bänke zum Ball darauf führen, Hocker zum drüber Lupfen.</p>	<p><b>Tipp</b> Die Klasse in je 4 Ecken verteilt starten lassen. Zwei Reihen des Parcours aufbauen, so dass ein „Überholen“ möglich ist. SuS am Ende Hocker und Bänke abbauen lassen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ausreichend Bälle in jeder Ecke</li> <li>• etwa 30 Kegel</li> <li>• 2 Bänke</li> <li>• 4-6 Hocker</li> </ul>
10 Minuten	<p>Gasse</p>	<p><b>1 gegen 1 mit lebenden Toren</b> Die Übung findet in 4er-Gruppen statt. Zwei Spieler:innen stehen sich in der Gasse gegenüber. Ihre Füße stellen sie je schulterbreit. Die anderen beiden SuS spielen 1 gegen 1. Eine Runde geht 45 Sekunden bis eine Minute. Dann wird die Position und anschließend die Kombination getauscht. Nach 8 Runden sind alle Kombinationen gespielt.</p>	<p><b>Hinweis</b> Die Torbreite kann variiert werden. Die Tore können den umgedrehten Schläger zur Abwehr von Toren verwenden.  <b>Variation</b> Tore können auf beiden Seiten erzielt werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je 4er-Gruppe 1 Ball</li> <li>• je Spieler:in 1 Schläger</li> </ul>

**Schluss**

Zeit	Organisationsform/ Skizze	Inhalt und Ablauf	Hinweis	Material
5 Minuten	Gasse	<p><b>Dribbel-Contest</b> In dieser Übung wird die Dribbel-Fähigkeit gemessen. Paarweise finden sich die SuS zusammen, sodass eine Person die Übung ausführt und die andere zählt. Der/die Schülerin steht mittig senkrecht zu zwei Linien, die 45 cm Abstand zueinander haben, wie beispielsweise die Seitenlinien des Badminton-Feldes. Ziel ist es, innerhalb von 20 Sekunden so oft wie möglich hin und her zu dribbeln. Jedes Hin und Her zählt als ein Dribbling. Anschließend wird die Rolle getauscht. Jede:r Spieler:in hat drei Versuche.</p>	<p><b>Punkte</b> 25 Punkte: &gt; 39 Dribblings 20 Punkte: 35-39 Dribblings 15 Punkte: 30-34 Dribblings 10 Punkte: 20-29 Dribblings 5 Punkte: 10-19 Dribblings 0 Punkte: &lt; 10 Dribblings</p> <p><b>Tipp</b> Jeweils zwei Bälle auf Reserve legen lassen, falls der Ball wegrollt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je Spieler:in 1 Schläger und 3 Bälle</li> <li>• Stoppuhr</li> <li>• ggf. Krepp-Klebeband und Maßband, falls es keine passenden Linien-Abstände gibt.</li> </ul>
9	<p>Riegenbetrieb</p> 	<p><b>Slalom-Sprint</b> In dieser Übung wird die Fähigkeit gemessen, wie schnell man sich mit dem Ball bewegt. Ab einer Grundlinie werden 10 Hütchen je im Abstand von zwei Metern in einer geraden Linie aufgestellt. Es wird die Zeit gemessen, in der die/der Schüler:in mitsamt Ball bis zum letzten Hütchen im Slalom läuft und danach in einer geraden Linie zurück bis über die Start-/Ziellinie. Jedes ausgelassene Hütchen zählt eine Sekunde zusätzlich.</p>	<p><b>Punkte</b> 25 Punkte: &lt; 10 Sekunden 20 Punkte: 10.00-11.99 Sekunden 15 Punkte: 12.00-13.99 Sekunden 10 Punkte: 14.00-15.99 Sekunden 5 Punkte: 16.00-19.99 Sekunden 0 Punkte: &gt; 19.99 Sekunden</p> <p><b>Tipp</b> Bauen sie mehrere Strecken auf und lassen sie die SuS eigenständig die Zeit nehmen.</p> <p>Markieren Sie die Abstände bereits im Vorfeld der Stunde mit einem kleinen Stück Krepp-Klebeband,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je Parcours 10 Hütchen und eine Stoppuhr</li> <li>• je Schüler:in 1 Ball und 1 Schläger</li> </ul>

			dann geht der Aufbau schneller.	
1	Frontalbetrieb	<b>Verabschiedung</b>		