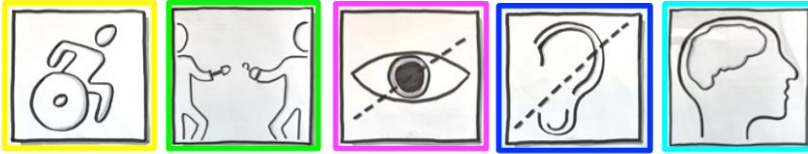


## Goalball



\*\*

\*\*

\*\*\*

\*

\*\*

Legende:

\* = weniger geeignet

\*\* = geeignet

\*\*\* = sehr gut geeignet

Goalball ist ein inklusiver Mannschaftssport, der ursprünglich für sehbehinderte und blinde Menschen entwickelt wurde. Zwei Dreier-Teams spielen gegeneinander mit dem Ziel, einen Ball in das gegnerische Tor zu werfen, wobei die abwehrende Mannschaft versucht, dies unter Einsatz des gesamten Körpers, meist auf dem Boden rutschend, zu verhindern.

Um den unterschiedlichen Grad der Sehbehinderung der Sportler\*innen auszugleichen und gleiche Bedingungen zu schaffen, müssen alle Teilnehmer\*innen während des Spiels lichtundurchlässige Brillen tragen, sogenannte Dunkelbrillen. Die Spieler\*innen verlassen sich so in allen Spielaktionen ausschließlich auf ihren Tast- und Hörsinn. Aus diesem Grund ist der 1,25 Kilogramm schwere Ball, der äußerlich einem Basketball ähnelt, mit Glöckchen gefüllt. Der Ball muss so geworfen werden, dass er mindestens zwei Mal aufsetzt, um gut hörbar zu sein. Das Spielfeld hat die gleichen Maße wie ein Volleyballfeld (18 Meter lang und neun Meter breit) und wird in drei verschiedene Zonen unterteilt: die Zone vor dem Tor des jeweiligen Teams sowie eine neutrale Zone mittig. Die beiden 1,30 Meter hohen Tore nehmen dabei die volle Breite des Spielfeldes ein. Zur besseren Orientierung auf dem Feld werden tastbare Linien geklebt. Goalball wird ausschließlich in der Halle gespielt. Während des gesamten Spiels muss absolute Ruhe herrschen, damit der Ball und auch die Aktionen des Gegners hörbar sind.

### **So macht's allen Spaß**

Beim Goalball können Menschen mit und ohne Sehbehinderung durch den Einsatz von Dunkelbrillen unter gleichen Voraussetzungen am Spiel teilnehmen. Knie- und Ellenbogenschoner sowie gepolsterte Hosen und Westen sind ratsam. Als Ersatz für die Dunkelbrille können anfangs auch Schlafmasken oder abgeklebte Skibrillen zum Einsatz kommen. Sehende und Menschen mit geringer Sehbehinderung benötigen anfangs einige Zeit, um sich an die neuen Bedingungen zu gewöhnen. Sinnvoll ist daher eine schrittweise Heranführung an die neuen Gegebenheiten, mit dem Ziel sich sicher blind zu bewegen. Dafür können Anhaltspunkte wie Wände, Türen, Tore oder Geräusche zur Orientierung im Raum genutzt und sportliche Fähigkeiten durch Übungen mit bspw. nur einem abgeklebten Auge geschult werden. Sehbehinderte und blinde Menschen können von Trainingspaten unterstützt werden, die auch beim Erlernen der richtigen Abwehrhaltung Hilfestellung geben können. Wichtig ist, dass während des Trainingsbetriebs viel kommuniziert und korrigiert wird. Geeignet ist Goalball auch für Menschen mit Bewegungseinschränkung und Amputationen, da es sowohl im Sitzen, Liegen und auch im Stehen gespielt werden kann. Um das Spiel speziell für diese Zielgruppe, aber auch für Kleinwüchsige, Trainingsanfänger\*innen und Menschen mit geistiger Behinderung zu erleichtern, kann die Größe des Spielfeldes oder der Tore angepasst werden. Weitere Möglichkeiten sind der Einsatz eines kleineren und leichteren Balls oder die Verkürzung der Spielzeit. Diese Maßnahmen bieten sich auch für das Kinder- und Jugendtraining an.

Nähere Informationen hierzu finden Sie auch im [Handbuch Behindertensport](#) des Deutschen Behindertensportverbandes.

### **Übungsformate**

Die Aktionswoche von Jugend trainiert von Paralympics bietet die Möglichkeit, niederschwellige Übungsformate für den Zugang zum inklusiven Sport Goalball herzustellen. Hier kann es das Ziel sein, ein Verständnis und Erfahrungen für sehbehinderte Interaktion zu gewinnen und eine Akzeptanz für sehbehinderte Aspekte herzustellen. Eine Kombination aus Verständniserwicklung sowie eigener Erfahrung im Raum lassen die Begeisterung für den Sport schnell ansteigen.

Für einen Einstieg in den Sport sind folgenden Übungsmaterialien wichtig:

### **Material**

- Goalball / mit Glöckchen gefüllter Ball / andere Bälle zum Einstieg
- Goalballtore / umgekippte Turnbänke
- Augenbinden / Schlafbrillen / Schals
- Taktile Linien (aus Maurerschnur und Gewebepband)
- Indoorhalle

Einen Überblick zu unterschiedlichen Übungsformen zum Einstieg in den Sport bietet die Broschüre „**Inklusiven Sportunterricht sicher und attraktiv gestalten: Goalball**“ die von der Unfallkasse Berlin in Zusammenarbeit mit dem Bundestrainer der Goalball Herren Nationalmannschaft erstellt wurde. Zu finden ist die Broschüre unter: [Unterrichtseinheiten Goalball der Unfallkasse Berlin](#).

Weitere hilfreiche Informationen rund um Goalball sowie alle weiteren Paralympischen Sportarten finden Sie auf [Parasport.de](#).